Здоровье и Отдых

Vol.2 | No. 5 DISTRIBUTED IN WASHINGTON, OREGON, AND CALIFORNIA STATES CIRCULATION 25,000 MAY 2011

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

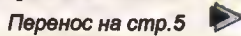
«FUKUSHIMA 2011»

жизнь до и после аварии на АЭС



Именно так оценивают трагедию сами японцы. Ведь ущерб от одиого лишь землетрясеиия 11 марта превысит 300 миллиардов долларов, что делает его самым дорогостоящим стихийным бедствием в истории. Однако его влияиие на мировую экономику может оказаться еще более глубоким. Воздействие Фукусимы будет таким же, каким было влияние Чернобыля: вряд ли какие-либо новые атомиые станции будут одобрены к строительству в ближайшие двадцать лет. С одной стороны около 6% всей мировой первичной эиергии производится на ядерных энергоблоках. Теперь этот показатель снизится, что скажется на дефиците энергии. С другой стороны последствия аварии заставляют задуматься мировое сообщество о плюсах и минусах мирного атома.

Перенос на стр.5



«День Матери» и акция от «Картины ТВ»!

Наверное, это одни из самых светлых праздников иа земле. Празднование Дия Матери – ведь это празднование самой жизни. С иее все начинается, и без иее иет жизии как таковой. Да и первое слово, которое пытается произнести ребенок – это «мама». Мама, мамочка, мамуля. Мы обязаны своим матерям всем, что имеем. Но как часто мы их обижаем. В детстве – своим непослушаиием. В молодости... в молодости мы можем обойтись и без них – «ведь они нас не понимают». С возрастом нам становится стыдно за свои поступки, и мы хотим, чтобы «все было хорошо». Но уже не хватает времени. Свои семьи, дела, работа... А они, матери, все так и остаются – любящими и верными. И когда тебя иикто уже ие поиимает (лучше, конечно же, не доходить до такого состояния), когда ты одни или, даже, оказался «на дне» этой жизни – мама всегда остается с тобой. Оиа всегда придет на помощь.

Однако мы прииимаем все это как должное. Да и самому праздику всего лишь 100

Перенос на стр.2



«День Матери» и акция от «Картины ТВ»!

окончание, начало на стр.1



лет. Конечно же, мы любим своих мам и без этого. Но все же, согласитесь, это так здорово – празднование Дня Матери. Еще один повод и возможность вспомнить о своей маме. Не просто вспомнить, но сделать настоящий праздник. Например, подарить приставку-ресивер Duna Light. Воспользуйтесь условиями акции от «Картина ТВ» - и сделайте своей маме настоящий подарок. Ведь приобретая годовой абонемент, т.е. просмотр 120 русских каналов в течении года, вы получаете в подарок приставку. Стоимость приставки - $200. Согласитесь, это хороший подарок.

История праздника

История праздника такова: в 1908 году молодая американка Анна Джервис из Филадельфии выступила с инициативой чествования матерей в память о своей матери, которая преждевременно умерла. Анна писала письма в государственные учреждения, законодательные органы, выдающимся лицам с предложением один день в году посвятить чествованию матерей. Через два года ее старания увенчались успехом, и в 1910-м году штат Вирджиния первым признал День Матери в качестве официального праздника. Хотя по сути это - праздник вечности: из поколения в поколение для каждого из нас мама - самый главный человек.

Безусловно, День матери — это один из самых трогательных праздников, потому что все мы с детства и до своих последних дней несем в своей душе единственный и неповторимый образ — образ своей мамы, которая все поймет, простит, всегда пожалеет и будет беззаветно любить - не смотря ни на что.

Что тебе подарить...

Счастье и красота материнства во все века воспевались лучшими художниками и поэтами. И неслучайно — от того, насколько почитаема в государстве женщина, воспитывающая детей, можно определить степень культуры и благополучия общества. Счастливые дети растут в дружной семье и под опекой счастливой матери.

В этот день мы от всей души поздравляем дорогих мам с их праздником. Пусть светом и добром отзываются в душах детей ваши бесконечные заботы, терпение, любовь и преданность!

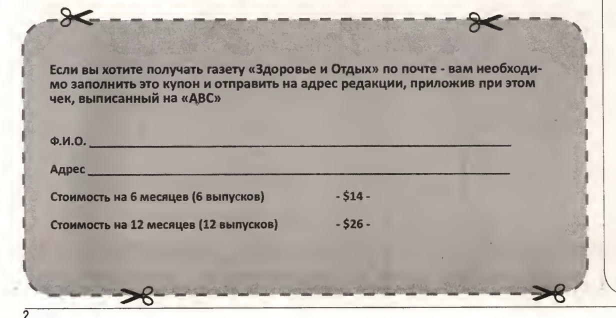
А какой же праздник обходится без подарков? Цветы, внимание – все это хорошо и правильно. Но можно сделать этот праздник по-настоящему незабываемым. Например, подарить 120 каналов от Картины ТВ. В пакете вы сможете смотреть все самые лучшие телеканалы – Первый, НТВ, РТР, и другие общие новостные каналы. А также христианские, спортивные, общеобразовательные, музыкальные, около 20 каналов, где показываются только фильмы! А еще детские телеканалы, научно-образовательные, интернациональные (3 украинских канала, белорусский, армянский, израильский, и т.д.).

Итак, приобретая годовой абонемент вы получаете в подарок приставку-ресивер. У этой приставки есть несколько функций, которые особенно понравятся вашей маме, ну и папе, конечно. Во-первых, вы можете смотреть большинство каналов в записи. Т.е. существует двухнедельный архив программ, передач и фильмов. Не успели посмотреть сегодня – посмотрите завтра, или послезавтра, и так в течение двух недель. Во-вторых, мы можете ознакомиться с программой передач на наделю вперед. Очень легкая навигация поможет вам быть в курсе всего. В-третьих, с приставкой Duna Light вы можете записывать понравившиеся вам программы и фильмы на свой hard-drive. Другими словами, вы можете создать свою видеотеку на всю оставшуюся жизнь.

Еще раз с праздником Вас, дорогие наши Мамы!



Картина ТВ - лучший подарок на День Матери!



Если вы хотите получать газету «Здоровье и Отдых» по почте - вам необходимо заполнить это купон и отправить на адрес редакции, приложив при этом чек, выписанный на «ABC»

Ф.И.О. ____________________

Адрес ____________________

Стоимость на 6 месяцев (6 выпусков) **- $14 -**

Стоимость на 12 месяцев (12 выпусков) **- $26 -**

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Александр Валуйский
Главный редактор

e-mail: alex.valuiski@gmail.com

Уважаемые читатели,

Перед вами очередной номер газеты «Здоровье и Отдых». Как всегда, этот номер посвящен двум темам - здоровью и отдыху. И никакой политики!

Впрочем, тема здоровья сегодня ассоциируется не только с медициной. Авария на АЭС «Фукусима» стала не только трагедией для самих японцев, но и для всех жителей нашей планеты. Об этом наша центральная статья. Придерживаясь ранее взятого курса, мы продолжаем публикацию полезных статей и советов, так или иначе связанных с нашим здоровьем. При этом, все понимают, что чтение газеты и даже следование советам, которых немало в этом номере, не заменит посещение врача.

При этом, еще никто не отменял важность превентивной медицины. Ведь лечить всегда дороже и дольше. Именно поэтому мы призываем читателей к здоровому образу жизни, внося свой посильный вклад в развитие превентивной медицины.

И другая важная тема - это отдых. Без отдыха не будет здоровья, а без здоровья не будет полноценного отдыха. Как всегда туристическое агентство «Advanced Global Travel» расскажет о том, где лучше всего отдохнуть и при этом сэкономить. В этом номере - «отпуск на Аляске». А для любителей кроссвордов есть несколько задачек на предпоследней странице. К тому же, идя навстречу пожеланиям наших читателей, мы публикуем в этом же номере и ответы (стр.16).

Внимание - фотоконкурс! Наша газета объявляет фотоконкурс на тему «Отдыхай!» Самые интересные оригинальные и курьезные фотографии о вашем отдыхе будут опубликованы на страницах этого издания. Победителей ждут призы и подарки. Подробности фотоконкурса на 19-й странице.

Весна плавно переходит в лето. И знаем мы об этом благодаря майским праздникам. В связи с этим телекомпания «Картина ТВ» поздравляет всех ветеранов Великой Отечественной Войны и дарит 1 месяц бесплатного просмотра 120 телеканалов на русском языке. Подробности смотрите на странице 10. А еще мы поздравляем всех матерей с их праздником. Здоровья и счастья Вам, дорогие вы наши! И, конечно же, обратите внимание на услугами и сервис компаний, рекламу которых вы найдете на страницах газеты «Здоровье и Отдых».

Почаще отдыхайте и будьте здоровы!



ЗДОРОВЬЕ И ОТДЫХ

Газета русскоязычной общины США
Тираж - 25 000 экземпляров

Письма, статьи, рассказы, фотографии, отзывы, вопросы и пожелания присылайте на адрес редакции по почте или e-mail, не забыв, при этом, указать обратный адрес и номер телефона.

Адрес редакции:
5250 Date ave, #D, Sacramento, CA 95841
Tel.: 888.395.0504
E-mail: health.recreation@gmail.com

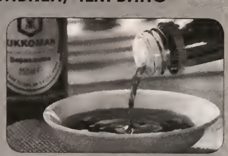
«СИЕСТА» - ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Испанская традиция сиесты очень полезна для здоровья. Ученые обнаружили, что клетки мозга, отвечающие за состояние бодрствования, «выключаются» после еды. Это открытие может сыграть важную роль в разработке методов лечения ожирения. Люди, как и животные, становятся сонливыми и менее активными после еды. Повышение уровня глюкозы в крови приводит к тому, что определенные клетки мозга перестают посылать сигналы, заставляющие организм бодрствовать. Глюкоза действует на клетки, синтезирующие орексин (гормон, влияющий на сон и бодрствование). Неправильная работа клеток может привести к нарколепсии (неконтролируемому засыпанию) и ожирению.

Эти клетки играют роль в процессе обучения, в формировании зависимостей, влияют на поведение, направленное на получение удовольствия. Эти исследования позволяют объяснить возникновение сонливости после еды или тот факт, что голодный человек не может заснуть. Вывод прост - практикуйте сиесту!

СОЕВЫЙ СОУС ЭФФЕКТИВНЕЙ, ЧЕМ ВИНО



Темный соевый соус может оказаться более эффективным средством, чем красное вино и витамины для защиты поврежденных клеток организма человека. Ученые выяснили, что получаемый из ферментированных соевых бобов соус содержит антиоксиданты в 10 раз более эффективные, чем красное вино, и в 150 раз превосходящие аналогичные способности витамина С. В избытке свободных радикалов в тканях организма ученые видят причину старения и возникновения таких неизлечимых пока недугов, как болезнь Паркинсона, рак и сердечно-сосудистые заболевания. Выяснилось, что потребление темного соевого соуса на 50 % улучшает циркуляцию крови спустя всего несколько часов после приема.

Этот соус оказывает профилактическое воздействие и может замедлять развитие болезней сердца и кровеносных сосудов, а также нервно-дегенеративных заболеваний.

Хранить соевые соусы надо в холодильнике и в темноте, в противном случае содержимое открытой емкости с соевым соусом может немного горчить.

ОСВЕЖИТЕЛИ ВОЗДУХА ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

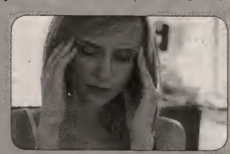


Выяснилось, что частое использование этих средств во время беременности и младенчества связано с диареей и болью в ушах у детей и головными болями с депрессией у мам.

Всему виной – испускаемые освежителями и аэрозолями летучие органические соединения. Британские исследователи наблюдали за развитием и состоянием здоровья 14 тысяч детей до и после их рождения. Параллельно они измерили уровни VOCs в домах 170 детей и опросили 10 тысяч матерей об использовании освежителей и аэрозолей. В домах, где каждый день использовались освежители воздуха, младенцев, страдающих диареей, было на 32% больше. Эти же дети чаще испытывали боль в ухе.

У матерей, живущих в «аэрозольных» домах на 10% чаще случались головные боли и приблизительно на 26% чаще они испытывали депрессию, так как освежители воздуха и другие аэрозоли вместе с бытовой химией создают сложную смесь химикалий, наращивая присутствие VOCs.

БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА ВЕСЬМА ОПАСНЫ



Боль самый распространенный симптом, который заставляет прибегать к лекарственной помощи. Она возникает как ответная реакция мозга на химические вещества, образующиеся в результате травм, инфекций и других изменений в организме.

Исследования показывают, что риск частого и бесконтрольного применения анальгетиков перевешивает любую предполагаемую пользу. А не выявленная вовремя причина боли, может привести к смертельному исходу. Обследование людей, злоупотребляющих анальгетиками, выявляет специфические изменения в почках, при которых они уменьшаются, и в них откладывается кальций. Считается, что прием более 300г обезболивающих средств в год опасен для почек, особенно при совмещении с жаропонижающими препаратами. Таблетки не устраняют причину боли, они просто блокируют ответ мозга на нее, попутно отравляя организм. Это весьма опасно, а посему необходимо рационально относится к лечению боли.

О загрязнении и заражении пищевых продуктов



Элла Новокольски,
Сан-Диего, США

Растущее число заболеваний, вызванных загрязнением и заражением пищевых продуктов, у многих создает впечатление, что Американская система пищевого обеспечения постепенно выходит из-под контроля. Действительно, здесь не мало причин для беспокойства.

Благодаря централизованной системе пищевого обеспечения, единичная партия зараженных продуктов может причинить вред потребителям по всей стране. Один зараженный участок земли в Мексике, на котором выращивали перец Халапеньо, возможно был причиной заболевания 1,400 человек в более чем 40 штатах в течение 4-х месяцев в 2008 году.

Зараженный салмонеллой арахис нанес ущерб населению по всей стране и возможно заразил более чем 3,900 различных продуктов.

Концентрированные производственные технологии также способствуют распространению возбудителей заболеваний. Переполненные птичники, свиные фермы и скотные дворы, производящие большинство мясных продуктов на Американском рынке, являются мощным источником размножения опасных бактерий и вирусов.

Даже наличие марки «органический» может быть не достаточным, чтобы защитить Вас от продуктов, произведенных сомнительными методами, пестицидов и гормонов. «Promiseland», многомиллионное производство с отделениями в штатах Миссури и Небраска, против которого были выдвинуты официальные обвинения во множественных нарушениях, включающих откорм скота не органическим зерном, продажу фальсифицированного органического сырья и выдачу обычного скота за органический. Ведь многие думают, что если мясо имеет марку «органическое», оно произведено на солнечной ферме, где за животными хорошо ухаживают и они счастливы. Но «Promiseland» продал тысячи молочных коров гигантским молочным фермам, которыми владеют Dean Foods (Horizon Organic), Natural Prairie Dairy и Aurora Dairy.

Хотя Департамент Сельского Хозяйства и устанавливает стандарты, на основании которых определяется, является ферма органической или нет, он очень редко принимает непосредственное участие в процессе сертификации. Чаще всего, компании сами нанимают местных независимых сертификационных агентов, которые удостоверяют, что компании удовлетворяют всем необходимым требованиям.

Потребители должны проявлять активный интерес к компаниям, производящим продукты, и выбирать мелких местных производителей, где только возможно. Покупая Ваши фрукты и овощи у местных фермеров, Вы не только поддерживаете местное сельское хозяйство, но и сберегаете окружающую среду от огромного количества выбросов углекислого газа, уменьшая расстояние на доставку.

Знаете ли Вы, что один гамбургер может содержать мясо, полученное от сотен животных из различных частей света? Или, что одна партия арахиса может быть использована в тысячах различных продуктов, поставляемых по всей Америке?

Вы также можете удивиться, узнав, что рыба, выращенная в Китае и продающаяся во всех Американских супермаркетах, откармливается куринными отходами и отбросами человеческой деятельности, а токсичные канализационные осадки используются как удобрения на многих Американских сельскохозяйственных фермах.

Это только несколько примеров нашей «всемирной пищевой системы» и тех острых проблем, которые эта система представляет для безопасности продуктов. Если Вы сделаете более глубокие изыскания о мире пищевой промышленности, Вам станет ясно, что поглощение большого количества таких продуктов - это игра в Русскую Рулетку со своим собственным здоровьем.

В настоящее время лишь одна партия зараженного шпината или сладкого перца может запросто вызвать заболевание людей по всей стране. И если Вы заболели, съев гамбургер, зараженное мясо, из которого он был сделан, может быть из сотен различных мест производства, что делает почти невозможным определить источник заражения.

Когда продукты производятся и распространяются в таком массовом масштабе, заражение также происходит в массовом масштабе. К несчастью, попытки пищевой промышленности сделать наши продукты более безопасными только добавляют еще больше проблем.

Большинство «фермерских хозяйств» в наши дни не имеют ничего общего с маленькими фермами наших предков. В зонах наибольшей концентрации животноводства бактерия Листерия является обычным явлением в каналах водоснабжения, а сельскохозяйственные стоки являются основной причиной того, что 60% Американских рек и и других водоемов загрязнены токсинами и отходами.

Далее, выращивание животных в таких условиях – вдали от их естественной среды обитания и питания – фактически увеличивает риск передачи их опасных бактерий и вирусов человеку. Например, большинство коров откармливают зерном, в то время как их естественное питание – это трава. Зерновая диета создает повышенный уровень кислотности в желудках животных, который, в свою очередь, создает благоприятную среду для размножения E.-коли бактерий.

Даже газета «Washington Post» заявляет: «Концентрированная технология пищевого производства способствует распространению патогенных микроорганизмов. Переполненные птицефермы, свинофермы и скотные дворы, производящие подавляющее большинство мясных продуктов, потребляемых в Америке, рассматриваются учеными как потенциальная среда размножения опасных бактерий и вирусов.»

Несмотря на это, до сих пор не существует государственных требований к мясообработчикам проверять свою продукцию на E.-Коли бактерию перед тем, как отправлять в продажу.

В августе 2008 года Департамент Сельского Хозяйства выпустил руководство, настоятельно призывающее мясообработчиков проверять их исходные ингредиенты перед обработкой. Но это руководство не является обязательным, и оно было встречено неодобрением со стороны мясной промышленности.

Таким образом, мясо было не только выращено в условиях, способствующих размножению болезнетворных организмов, но и не было сделано почти никакой проверки безопасности мяса для здоровья перед тем, как оно попало на Ваш обеденный стол.

Хлорирование, радиоактивное облучение и пастеризация: так правительство решает проблему бесопасности продуктов. К сожалению, вместо того, чтобы сосредоточиться на источниках проблем – как то, неудовлетворительные условия выращивания и выкармливания «продуктов» - законодатели пытаются замаскировать эти проблемы с помощью химикатов и других вредных для здоровья способов «обеззараживания» продуктов.

Так, в прошлом году, Американское правительство решило разрешить производителям продуктов обрабатывать свежий шпинат и салат радиоактивным излучением, чтобы уничтожать болезнетворные организмы, такие как E.-Коли и салмонелла, в ущерб уровню питательности этих продуктов.

Таким способом сельскохозяйственный бизнес может продолжать выращивать и обрабатывать шпинат и салат в отвратительнейших условиях, и они все равно будут оставаться совершенно «безопасны» для употребления, благодаря различным дозам радиации.

И если не радиация, то тогда пастеризация, делающая молоко и другие молочные продукты «безопасными». В действительности, что делает пастеризация – она превращает нормальное здоровое сырое молоко (при условии, что она получено в здоровых условиях), в такую его форму, который создает проблемы здоровья для подавляющего большинства людей.

Большие корпорации все в большей степени принимают на себя марку «органический», а когда большой бизнес запускает свои руки в какой-нибудь проект, он прежде всего ищет пути максимизации своих прибылей, производя наибольшее количество продуктов при минимальных затратах. Если это означает принесение в жертву моральных принципов и снижение качества, это часто именно то, что он (большой бизнес) и делает.

Поэтому, Вы должны быть очень осторожны, когда видите термин «органический», так как это не всегда означает, что этот продукт является сколько-нибудь лучше для Вас или окружающей среды. Например, производитель «Promiseland», продавший тысячи коров молочным фермам Dean Foods (Horizon Organic) и другим, был обвинен в ложном использовании марки «органический», включая откорм коров не органическим зерном, продажу фальшивого органического корма и выдачу обычно откармливаемых коров за органически открамливаемых.

Другие примеры включают:

- Horizon Organic, компания, поставляющая продукты в Wal-Mart, постоянно игнорирует государственные органические стандарты – а именно, выпас коров на естественных пастбищах.
- Органическая марка была присвоена лососю, несмотря на тот факт, что не существует большой разницы между лососем, выращенным на обычной рыбной ферме и его органическим аналогом.
- По крайней мере одно исследование пришло к выводу, что перевозка органических продуктов оказывает разрушительный эффект на окружающую среду в размере, превышающем преимущества.

Источники здоровой пищи

Истиное решение по созданию более здоровых и безопасных продуктов заключается в очистке условий выращивания и обработки продуктов, и несомненно, в возвращении фермерства на мелкомасштабную основу.

Так что, пожалуйста, сделайте своей целью покупать продукты от поставщиков, которых Вы знаете и которым доверяете. Это принесет огромную пользу Вашему здоровью и поддержит мелкие семейные фермы в Вашей местности. Вы будете получать наиболее питательные продукты из источников, которым Вы доверяете, и Вы будете поддеживать честную работу действительно семейного фермерства вместо огромных аграрных корпораций.

Отыскивание мелких местных производителей продуктов является даже лучшим выбором, чем покупка продуктов в элитных магазинах здорового питания, таких как Whole Foods, так как даже в этой сети магазинов недавно случился срочный отзыв мясных продуктов.

Не смотря на то, что не каждый имеет доступ к продукции мелких ферм, покупка продуктов от местных производителей становится все более популярной и доступной. Вы можете найте прекрасный список экологически чистых фермерских хозяйств в вашей местности здесь http://www.mercola.com/article/agriculture.htm. Эта страница заполнена именами производителей высоко-качественных овощей, фруктов, мяса и других продуктов в различных регионах страны.

Если у Вас появились вопросы или Вы хотели бы избавиться от вредных химикатов, которые долгие годы накапливались в Вашем организме, позвоните мне по телефону 888-352-3634 (Toll Free). Или же мы можете написать мне на ella@weight-loss-resources.net, я живу в Калифорнии. Консультация со мной бесплатная.

Жизнь до и после аварии на АЭС «Фукусима»

окончание, начало на стр.1



Экономический мировой ущерб уже очевиден. В то время, как японские производства по-прежнему восстанавливаются от понесенного в ходе землетрясения и цунами ущерба, производители предупреждают, что с нарушениями и дефицитом поставок столкнутся всевозможные продукты, от планшета iPad фирмы Apple до самолета Boeing 787 Dreamliner. Эффект землетрясения уже очевиден для популярной машины Toyota Prius, которая полностью производится в Японии: до землетрясения эти машины продавались в Калифорнии по средней цене на 300 долларов ниже, чем по накладной, а сегодня эта цена на 1000 долларов выше цены по накладной.

Рыболовство

Рыболовецкая промышленность Японии, обуславливающая почти половину ежегодного дохода в 3 миллиарда долларов, получаемого Японией от экспорта продовольствия, все еще не может оправиться от двойного удара, полученного от землетрясения, разрушившего рыболовецкий флот, и предупреждений о радиации, которые вызвали у потребителей по всему миру обеспокоенность по поводу знаменитых японских морепродуктов. Землетрясение и цунами уничтожили около 18,5 тысяч рыболовных суден. В некоторых районах страны было уничтожено почти 90% рыболовецкого флота. Теперь же рыболовам приходится бороться с последствиями радиации, утекающей с АЭС «Фукусима», и которую некоторое время просто напрямую выливали в океан. В то время как японское правительство настаивает на том, что рыба из прибрежных вод страны по-прежнему безопасна, любители морепродуктов продолжают нервничать, и многие суши-рестораны по всему миру остановили импорт японской рыбы в качестве меры предосторожности.

Буквально через неделю после трагедии продавцы в супермаркетах США «доходчиво» объясняли американцам, что «рыба поймана до аварии и вреда для здоровья не представляет». Многие страны, включая США и Китай, уже запретили импорт продовольствия из района Фукусимы, а Индия запретила импорт всего японского продовольствия на период до трех месяцев. Крупнейший в мире и обычно забитый туристами знаменитый токийский рыбный рынок Цукидзи по-прежнему лишь отдаленно напоминает себя в лучшие дни. Ежедневный объем продаж на рынке снизился на 60%.

Впрочем, это только начало, так как ликвидация последствий этой аварии затянется не на один год. Слишком много радиактивной воды утекло в океан.

Конец «ядерного ренессанса»?

Катастрофа в Фукусиме сигнализировала преждевременный конец европейского «ядерного ренессанса» - движения в сторону увеличения доли атомной энергетики, которое даже заставило МАГАТЭ спрогнозировать, что доля выработанного АЭС электричества вырастет с 6% общемировых энергопоставок до более 11% к 2035 году.

Теперь же эти темпы роста ставятся под сомнение. Германия – крупнейшая экономика ЕС



– вообще отложила планы по продлению работы своих АЭС.

И хотя наш президент, Барак Обама, и выразил поддержку атомной энергетике, он все же потребовал провести всеобъемлющую проверку безопасности американских АЭС.

При этом, правительства Франции и Британии сохранили завидное спокойствие перед лицом глобальной паники. Британский премьер-министр Дэвид Кэмерон заявил, что по-прежнему планирует, что к 2025 году в стране будут построены и запущены новые АЭС. А министр энергетики Франции Эрик Бессон, чья страна получает до 80% электричества от атомной энергетики, заявил на прошлой неделе, что по его «глубокому убеждению, атомная энергетика никуда не денется ни в Европе, ни в мире, и станет одной из основных форм энергетики 21-го века».

И вот здесь начинается самое интересное. Например, если ваш автомобиль пришел в непригодность - его можно сдать в утильсырье. «Состарившийся небоскреб» можно также снести (немного взрывчатки) и построить новый. Можно ли ликвидировать старую АЭС без последствий для окружающей среды? Что делать с энергоблоками? Четкого ответа на эти вопросы не знает никто. Между тем, человечество настроило АЭС по всему миру. **Причина тривиальная - энергия, получаемая с атомных электростанций - самая дешевая в мире. Одна проблема - нет четкой инструкции о том, как «хоронить» эти АЭС.** Получается, что в мире работают сотни атомных мин замедленного действия. Можно спекулировать по поводу «конца света» сколько угодно. Проблема остается все та же - мы сами подготовили этот «конец света».

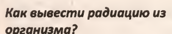
Экологический «Апокалипсис»?

Конечно, не стоит сгущать краски. Ведь все будет хорошо, не так ли?! Именно так поступили японские власти не предоставив мировому сообществу карту распространения скоплений радиоактивных частиц. Вывод большинства специалистов атомщиков в том, что зона заражения выходит далеко за пределы 20-ти километров. Между тем, сегодня в морской воде в прибрежной акватории в сотни раз превышена концентрация радиоактивных веществ. Спасатели продолжают работать на «Фукусиме» - ведь авария не ликвидирована и процесс ликвидации займет не один год.

Пока экспертам трудно оценить, какими окажутся экологические последствия аварии на АЭС «Фукусима». Речь идет о долговременных последствиях, ведь период полураспада радиоактивного изотопа цезия-137 составляет 30 лет». Например, содержание этого радиоактивного изотопа и спустя 25 лет после Чернобыльской катастрофы выявлено в грибах и ягодах на территории Германии.

Другая опасность таится в радиоактивном изотопе йоде-131, который накапливается в щитовидной железе и повышает риск заболевания раком. Например, и сегодня - спустя 25 лет - эксперты выявляют в рыбе, выловленной в Балтийском море, следы чернобыльского цезия-137.

Всем известен вред облучения на организм человека называют облучением. Во время этого процесса энергия радиация передается клеткам, разрушая их. Облучение может вызывать всевозможные заболевания: инфекционные осложнения, нарушения обмена веществ, злокачественные опухоли и лейкоз, бесплодие, катаракту и многое другое. Особенно остро радиация воздействует на делящиеся клетки, поэтому она особенно опасна для детей.



Как вывести радиацию из организма?

К сожалению, особо эффективных и быстрых способов вывода радионуклидов из организма человека не существует. Некоторые продукты питания и витамины помогают очистить организм от небольших доз радиации. Но если облучение серьезное, то остается только надеяться на чудо. Проверить же уровень радиации в покупаемых продуктах можно только самостоятельно, используя миниатюрный бытовой дозиметр. Обычно они просты в употреблении. Если норма значительно превышена, значит данный предмет представляет собой угрозу жизни и здоровья. Защитите себя и свою семью от радиации!

ХЛОРИРОВАННАЯ ВОДА

Вообще без дезинфекции воды в городских водопроводах не обойтись. Весенние паводки несут в водоемы грязь, накопившуюся в снегу, растворы удобрений, гербицидов. Осенью то же самое происходит из-за дождей: залповые выбросы с заводов и фабрик, разливы нефти и ее производных, аварийные канализационные сбросы превращают воду в растворы химических веществ независимо от времени года. И о ее живительной силе говорить не приходится.

Дезинфекция воды хлором или фтором спасает человека от смертельной микробной опасности, но одновременно подвергает его химической опасности, грозящей отдаленными последствиями для здоровья. Вода из-под крана несет в себе такие вредные составляющие, как механические загрязнители, соли тяжелых металлов, хлор и его соединения, органические соединения, радионуклиды, бактерии. И если бы мы наблюдали весь этот ассортимент невооруженным глазом, то наша радость от городских удобств сильно бы поубавилась. А познакомившись с содержанием анализа хлорированной водопроводной воды, мы бы просто впали в уныние. Но и это еще не все. "Алмазом в короне" хлорированной воды заслуженно является диоксин, сильнейший яд, поражающий иммунную систему, который даже в микродозах не выводнтся из организма. Диоксин — компонент химического оружия "эйджент орандж", применявшегося США во Вьетнаме.

Особенно опасны мутагенные соеднения, способные вызывать появление злокачественных опухолей. Исследования финских ученых выявили прямую зависимость между мутагенностью хлорированной воды и учащением злокачественных заболеваний. Результаты исследований таковы: употребление хлорированной воды сказывается особенно сильно на женщинах - почти в два раза увеличивается вероятность заболеть раком пищевода, в 1,5 раза — раком мочевого пузыря и прямой кишки, в 1,1 раза - раком молочной железы. Среди мужчин употребление хлорированной воды приводнт к увеличению вероятности рака легких. И еще — хлорированная вода на 30% ускоряет процесс старения!

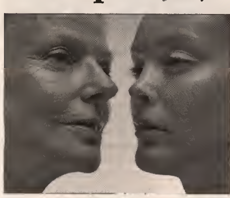
Существует прямая связь между качеством водопроводной воды и болезиями, особенно у детей. Каждый пятый ребенок, пьющий воду из-под крана, подвержен аллергии. У каждого взрослого отмечается воспаление суставов.

Опасность не ограничивается только тем, что мы пьем хлорированную воду. Опасно использование ванн и душа. Хлор легко впитывается через кожу при контакте во время уборки, принятии душа, в бассейне. За час, проведенный в бассейне, человек получает в 141 раз большую дозу тригалометанов, чем при мытье под душем, и в 93 раза больше, чем если бы просто выпил стакан воды из-под крана. Это объясняется тем, что во время мытья в теплой воде поры кожи открыты и тело впитывает хлор как губка. Но, пожалуй, самое обидное, что хлор, чрезвычайно вредно воздействующий на нас, людей, не уничтожает некоторые вирусы, например вирусы гепатита А. Сегодня выявлены хлороустойчивые штаммы болезнетворных бактерий, которые начинают размножаться в воде практически сразу после обработки хлором. Так ради чего мы травим сами себя, если вирусы и болезнетворные бактерии прекрасно приспособились к хлору? Нужно прямо сказать, что хлорирование — это зло!

Вывод однозначный: необходнмо устанавливать системы очистки воды!



Здоровье, красота, омоложение и радость жизни!



Вы хоть раз задумывались о том, почему, к примеру, древние греки не болели раком? Нет, не потому, что из-за войн они не доживали до серьезных болезней. Просто в отличие от нас, они не питались канцерогенами, засоряющими организм и вели более подвижный образ жизни. Мы, к сожалению, живем в других условиях, поэтому постоянно сталкиваемся с серьезными проблемами, вызванными зашлакованностью организма. Мы расскажем о том, как безопасно и доступными средствами провести очищение организма, чтобы сохранить здоровье и сияющий внешний вид..

Скрытая угроза

Откровенно говоря, наш организм способен и сам очищаться от шлаков. Именно для этих целей у нас есть лимфатическая система, печень, почки, кишечник и кожа, которые выбрасывают все, что способно нанести вред организму. Но! Природные силы организма способны справиться только с природными излишками. А вот противостоять всевозможным эмульгаторам, стабилизаторам, усилителям вкуса, красителям, консервантам, антибиотикам и прочей химии – это уже выше его сил. В результате появляются постоянные головные боли, землистый цвет лица, проблемы с пищеварением, непонятно откуда взявшаяся аллергия и прочие неприятности. Впрочем, медики уверяют, что зашлакованность организма может стать причиной более серьезных неприятностей и выделяют несколько этапов, которые по мере загрязнения организма, становятся все более тяжелыми.

Итак...

В самом начале накопления шлаков внешне абсолютно здоровый человек начинает испытывать утомляемость и раздражнтельность. Если происходит сокращение приема пищи (диеты, голодовки и т.д.) появляются слабость, головная боль, неприятные ощущения в желудке, печени, иногда очень сильное ощущение голода. Начинается вздутие кишечника и расстройство.

Далее появляется сначала легкая ломота в суставах, частые простудные заболевания и неприятные изменения кожи лица и тела. Кожа вообще активней всего реагирует на поступление ядов в организм, поэтому первой пытается их вывести. Но, когда наступает предел ее возможностей, мы начинаем страдать такими заболеваниями, как аллергия, экземы, дерматозы, прыщи и т.д. Кожа становится обезвоженной и быстро увядает, легко поражаясь холодом и пересушиваясь от жары.

Третья ступень зашлакованности может проявляться как возникновение необоснованных на первый взгляд аллергических или аллергоподобных проявлений, таких как избыточное слезотечение, выделения из носоглотки, постоянно скапливающаяся слизь в горле, конъюнктивиты, синуситы.

Четвертая ступень – появление застойных явлений и патологических отложений: ожирение, кисты, доброкачественные опухоли, увеличение количества родинок, рост полипов и т.д.

Пятая ступень характеризуется началом деформации органов тела: возникают серьезные заболевания костного аппарата, в том числе, пародонтозы, стоматиты, воспаления суставов и т.д.

Шестая ступень – заболевания нервной системы.

Седьмая ступень – патологические изменения клеток организма в целом или отдельных органов, тканей, слизистой оболочки органов, формирование злокачественных опухолей.

Восьмая ступень – тяжелые хронические заболевания, финал которых очень печален.

Таким образом, при проявлении подобных признаков загрязнения организма, прежде чем приступать к лечению конкретного заболевания, необходимо провести чистку организма. И в целом любое хроническое заболевание нужно начинать лечить именно с этого. Ведь, пока не выведены шлаки из засорённых органов и тканей, лечиться бесполезно, и, максимум, что можно достичь, принимая лекарства – это временное улучшение. Только избавленный от «биологического мусора» организм способен тратить свои ресурсы на самовосстановление, а не на борьбу с ядами. Таким образом, необходимость очищения очевидна. Но, прежде чем приступить к процессу чистки, важно принять к сведению следующие рекомендаций.

Общие рекомендации по очищению организма

• Во время чистки организма нужно увеличить объем употребления воды.

• Программы очищения следует проводить не более двух раз в год.

• Помните, что во время чистки могут возникать головные боли, тошнота, слабость.

• Для достижения максимального эффекта во время курса по очищению организма обязательно делайте утреннюю гимнастику и в целом старайтесь вести более подвижный образ жизни.

• К чистке организма лучше готовиться заранее. Где-то за месяц до этого из рациона лучше исключить жирную, жаренную, очень соленую, острую и прочую особо вредную пищу. За две недели идеально отказаться от мяса и животных жиров. Идеально перейти на растительную пищу и кисломолочные продукты. Если это еще не вошло в привычку, значит возьмите за правило, не есть за 2-3 часа до сна. Идеально, до 20.00.

Если Вы решили очистить организм, 9ти дневная программа "CLEAN 9", которую легко соблюдать, поможет Вам сделать это постепенно и без вреда для здоровья. Базовая программа служит профилактикой заболеваний, питания и чистки организма. Практически с первого шага Вы почувствуете реальную возможность улучшить свое здоровье, очистив организм и снизив вес с помощью нашей программы "Очищение 9". Эта простая для выполнения программа обеспечит вас всеми необходнмыми средствами, чтобы помочь Вам очистить все системы организма и поддерживать свое здоровье. Придерживаясь этой диеты, Вы поможете своему организму очиститься от вредных химических веществ и начать сжигать жировые запасы.

Программа включает в себя:

Высококачественный сок Алоэ Вера содержит: более 75 питательных веществ и 200 других компонентов,включая 20 минералов, 18 аминокислот, 12 витаминов. Многовековой опыт показал, что Алоэ обладает очищающими свойствами,улучшает усвоемость питательных веществ, ускоряет выведение шлаков и продуктов обмена из организма, улучшает обмен веществ.

Коктейль Форевер Ульта Лайт Ванильный -- протеино - белковая соевая смесь, двухразовый прием в день равен суточной дозе витаминов, минералов, аминокислот, пищевых волокон.

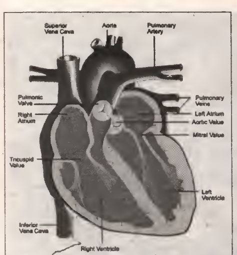
Форевер Гарциния Плюс- сжигает старые жиры, предупреждает появление новых, препятствуя синтезу углеводов; нормализует обмен веществ; контролирует аппетит.

Форевер Пчелиная Пыльца- сапресант аппетита, регулирует обменне процессы в организме человека, снабжая его витаминами и минералами.+ Шейкер, инструкция к применению и Сантиметр.

Результат очищения – здоровье, красота, омоложение и радость жизни! чего мы ВАМ и желаем!

Приобрести программу "CLEAN 9" можно на сайте: www.BestAloe4Less.com Есть дополнительные вопросы? Звоните нам по телефону 1.855.533.3330

Сердце, тебе не хочется покоя…



Как ни парадоксально, но, находясь за прочной броней грудной клетки, сердце прямым образом связывает наш организм с окружающей средой. С каждым его ударом по нашему телу распространяются тысячи тысяч крошечных частиц вселенной, чтобы, пройдя лабиринтами кровеносных сосудов, выйти наружу через поры или дыхательные пути, а то и навеки остаться в сложнейшем механизме под названием «человек». Чем чаще бьется наше сердце, тем быстрее происходит молекулярный обмен с внешним миром, так что без преувеличений можно сказать, что именно этот орган задает ритм нашей жизни.

Но также оправданно и обратное утверждение – жизнь задает сердцу ритм. Вспомните, как при испуге или после физической нагрузки сбивается дыхание и учащается пульс – надежный индикатор сокращения сердечной мышцы. На работу этого мощнейшего «двигателя» влияют не только эмоции и физическое напряжение, но и общее состояние организма, здоровье отдельных органов и систем, качество и температура (!) воздуха, окружающие нас картинки, запахи и звуки.

Например, установлено, что яркие цвета, в особенности красный, способствуют легкому ускорению сердцебиения, а мягкие тона, в частности зеленый, – его стабилизации. Недаром стены в больницах, домах отдыха и спальнях принято оформлять в холодной гамме, используя в основном голубой, светло-зеленый, сиреневый или розовый. Что уж говорить о релаксационной музыке и ароматических маслах! Их воздействие на сердечный ритм не просто экспериментально подтверждено, но и широко используется в современной практике.

Наше сердце, несмотря на всю свою удивительную мощь, крайне чувствительно и незамедлительно реагирует на разнообразные изменения как во внешней среде, так и внутри организма. Такую особенность «солнца» жизни заметил еще в шестом веке до нашей эры китайский лекарь Бянь Цяо, широко практиковавший диагностику заболеваний при помощи измерения пульса.

Сердце знает все

Для не посвященного в тайны медицины, вариации пульса заканчиваются измерением частоты и ритмичности, в то время как Бянь Цяо описал более 600 его оттенков, каждый из которых свидетельствует о том или ином состоянии конкретного органа или системы. Сегодня основными показателями пульса считаются частота, ритмичность, наполнение, напряжение, высота и форма. Кроме того, различают венозный и артериальный, синхронный и асинхронный пульс. И все эти характеристики можно определить простыми касаниями к запястьям рук! Сегодня пульсовую диагностику широко практикуют в центрах восточной медицины, а некоторые ее методы стали классикой современного медосмотра. Ну а если обратиться к врачу нет возможности или просто охота протестировать свое здоровье, вполне можно справиться и самостоятельно.

Измеряется пульс на обеих руках с помощью касаний указательного, среднего и безымянного пальцев к запястью, на расстоянии в один-два сантиметра от ладони с внутренней стороны руки. Лучше всего проводить диагностику в первой половине дня. Перед обследованием нельзя употреблять алкоголь, антибиотики, антидепрессанты. Проверка «не сработает» и после физической нагрузки, пребывания на жаре или морозе, при остром чувстве голода и других факторах, способных повлиять на сердечный ритм.

Позиция пальца	Левая рука		Правая рука	
	Поверхностный пульс	Глубокий пульс	Глубокий пульс	Поверхностный пульс
	У мужчин			
Указательного	Тонкий кишечник	Сердце	Легкие	Толстый кишечник
	У женщин			
Указательного	Толстый кишечник	Легкие	Сердце	Тонкий кишечник
Среднего	Желудок	Селезенка	Печень	Желчный пузырь
Безымянного	Половые органы	Почка (левая)	Почка (правая)	Мочевой пузырь

В нормальном состоянии организма пульс отчетливый и ритмичный, для мужчин – примерно 75-80 ударов в минуту, для женщин – 65-70. Впрочем, эта цифра прямо зависит от роста, веса и возраста. Чем выше и тяжелее человек, тем медленнее его пульс. То же можно сказать и о возрасте – от рождения и до примерно пятидесяти лет его частота постепенно снижается от 140 до 70 ударов в минуту, а к восьмидесяти снова возрастает до 79-89.

Но вернемся к диагностике. Разместив пальцы на запястье указанным образом, необходимо определить, под каким из них четче ощущается вибрация при легком касании, а затем при сильном нажатии. Причем результаты измерения на правом и левом запястье будут говорить о разных недугах. Если же пульс одинаково прощупывается подо всеми тремя пальцами, скорее всего, проблемы со здоровьем отсутствуют.

Но даже если диагностика сообщила вам о возможной проблеме, не впадайте в панику. Во-первых, такой осмотр не точен, так как на сердечный ритм могли повлиять и другие факторы, не обязательно недуг. Во-вторых, определенную роль может сыграть мнительность или некорректно проведенное измерение. В любом случае, прежде чем делать выводы, стоит повторить процедуру несколько дней подряд, а если результат остается прежним – обратиться к врачу. Быть может, болезнь еще в зародыше, и ее легко предотвратить.

Куда более точно работает определение температуры тела и конкретных его органов по частоте пульса. Для следующей диагностики необходимо измерить число ударов за один дыхательный цикл (вдох, пауза, выдох). У здорового человека в обычном его состоянии без применения каких-либо успокаивающих веществ наблюдается от четырех до шести ударов за цикл. Цифра выше указанной свидетельствует о повышении температуры, причем чем больше отклонение от нормы, тем сильнее жар. Если же число ударов ниже четырех, речь идет об истощении организма, хронической слабости или переохлаждении. Как и в предыдущем случае – чем больше отклонение, тем ярче проявлен симптом.

Но и это еще не все. Китайские мудрецы научились распознавать по сердечному ритму еще и темперамент человека и даже пол его будущего ребенка! Например, у сангвиников в обычном состоянии пульс хорошо прощупывается, ритм ровный, регулярный, примерно 60-70 ударов в минуту. У холериков частота ударов выше – примерно 70-80 в минуту, пульс неритмичный, резкий, четко ощутимы подъемы и спады пульсации. Как ни странно, еще выше частотность у меланхоликов – около 80 ударов в минуту, при этом сами удары слабые и отрывчатые. Ну а у флегматиков частота пульса, как правило, не более 70, удары ритмичные, но слабые.

Задать свой ритм

Интересные факты сообщают нам недавние исследования сердечного ритма людей, практикующих йогу и медитативные практики. Оказывается, у человека, достигшего душевного равновесия, биение сердца слегка замедляется. Причем этот факт справедлив не только для стрессовых ситуаций, но и для нормального, спокойного состояния. Плюс таких изменений в снижении нагрузки на сердечную мышцу и, как следствие, увеличении продолжительности ее работы. Успокоив свое сердце, можно существенно снизить риск инфаркта и избежать сердечной недостаточности.

Причем достичь такого эффекта можно не только с помощью медитации. Можно применять любую практику эмоционального контроля, кроме нездорового подавления чувств и переживаний. Способствуют стабилизации и общему снижению частоты сердцебиения и активные физические упражнения. У профессиональных спортсменов в состоянии спокойствия пульс не превышает 40-50 ударов в минуту. Говорят, что такие же показатели были свойственны Наполеону Бонапарту, долгое время пребывавшему в военных условиях.

Определенное влияние на сердцебиение имеет и музыка. Попадая под ее воздействие, наш организм автоматически синхронизируется с ритмом мелодии. Именно поэтому под веселую, задорную песню легко работается, а спокойная легкая музыка помогает расслабиться. Также определенную роль играют и такие внешние раздражители, как цвета, запахи и температура окружающей среды.

Если хотите поддержать свой внутренний «двигатель» в хорошей форме и облегчить ему и без того непростую задачу, старайтесь избегать стрессовых ситуаций, частого пребывания среди резких запахов, ярких красок, агрессивной громкой музыки, занимайтесь спортом и искореняйте свои вредные привычки.

Сердце человека – один из самых мощных «насосов» в мире. За день оно сокращается более ста тысяч раз и перекачивает около 9500 литров крови. Исходя из расчета затраченной энергии, человеку, чтобы повторить такую работу, пришлось бы поднять по лестнице до третьего этажа 1200 ведер воды общим весом более десяти тонн.

Сердце берегите…

Наше сердце – мощнейшая «машина», осуществляющая колоссальную работу десятки лет без перерывов и выходных. Но несмотря на всю свою мощь, этот орган весьма нежен и деликатен, поэтому как заботливым хозяевам, нам не мешало бы время от времени облегчать его работу: заботиться о его состоянии и не перетруждать без веских на то причин.

Возраст	Среднее значение пульса (уд/мин)	Границы нормы пульса (уд/мин)
до 1 мес	140	110–170
1–12 мес	132	102–162
1–2 года	124	94–154
2–4 года	115	90–140
4–6 лет	106	86–126
6–8 лет	98	78–118
8–10 лет	88	68–108
10–12 лет	80	60–100
12–15 лет	75	55–95
15–50 лет	70	60–80
50–60	74	64–84
60–80	79	69–89

ВЕСНА - ПОВОД ОЧИСТИТЬСЯ ОТ ТОСКИНОВ

Свежести и обновления особенно хочется весной. Для большинства женщин весна – повод обновить прическу или одежду. Но все это не принесет свежести, если не избавиться от токсинов.

Весна - очень благопрнятный сезои для очищеиия. Сам прнрода помогает организму в зтот момент. Важио только не воспринимать очищение как тотальное ограиичение в еде. Так вы только ослабнте и без того ослаблениый организм, иезависимо от того, где и в какой страие вы живете. Очищение от шлаков и токсинов логичиее всего совместить с витаминиой подпиткой организма.

Это благоприятно отразиться и иа состоянии кожи, и иа фигуре. Лучший рецепт очищеиия – переход иа фруктовую диету с преобладаиием цитрусовых. Программа мнинимум – регулярное употребление воды с лимоииым соком. Это мягко очистит организм, а попутио станет мощной инъекцией витамина С. Программа максимум – стакаи свежевыжатого апельсииового осока каждый деиь. При иаличии удобной соковыжималки для цитрусовых это ие потребует героических усилий, а эффект очищения, омоложения, обиовления будет потрясающнм.

Важный момент: не стоит злоупотреблять цитрусовыми тем, у кого повышенная кислотность.

Иначе очищение принесет слишком много вреда желудку. Похудеть-то может и удастся, но это будет болезненная худоба, сопряженная с неприятиыми ощущеииями в ЖКТ. Нам такие проблемы ие нужны. Поэтому в погоне за красотой не забываем себя беречь и прислушиваться к собствениым ощущеииям.

При повышенной кислотности борьба с токсииами ведется при помощи любых других свежевыжатых соков. Идеальный вариант – морковный сок. И дешево, и доступио, и полезно. Обновление жидкостной среды организма будет обеспечено. Ведь иа самом деле любой сок имеет тот же мощный очистительный эффект, что и профессиоиальная химчистка ковров иа дому. Структурированиая вода, которая содержится в соках, очищает оргаиизм на клеточном уровие, помогает обиовляться водиому составу каждой клетки.



Усугубить полезиое воздействие весенней сокотерапии поможет старая добрая русская париая. Поход в баню – вторая часть очистительных процедур. Это поможет добиться колоссального эффекта обновления. Найти хорошую баню - это проблема в США. Тем не менее, в большинстве фнтнесс клубах есть сауны. Так что бодро отправляемся туда вместе со всеми оставшимися токсинами, чтобы там же их и оставить.

Очеиь здорово поможет вытянуть из тела все загрязиеиия обычный березовый веиик, хотя в этих саунах это запрещеио. Но если у вас или ваших зиакомых есть домашняя сауна - веник пригодится. Листья березы имеют свойство хорошо разбухать в парной и иадежно прилипать к телу, высасывая из клеток все накопившиеся шлаки. Один час в парной поможет нейтрализовать эффект «иеправедной» жизнн на вредиых продуктах, загрязияющих оргаиизм.

Дополнить очистительные процедуры лучше всего маской из меда с солью. Только предварительио проверьте, иет ли у вашей кожи аллергической реакции иа мед. Если кожа хорошо «дружит» с медовыми масками, ие брезгуйте этим мощным средством очищения. А после баии и медовых обтираний, опять иалегайте иа соки. Так замкнется круг весеннего очищения. И у токсинов ие остается ии одного шанса задержаться в оргаиизме.

НА СОН ГРЯДУЩИЙ...



Каждый вечер, после активиого иасыщенного дня, прикоснувшись головой к подушке, мы отправляемся в увлекательнейшее путешествие - в мир сновидений. аши тела расслабляются иа мягком диване или удобной кровати, а разум окунается в безбрежиое море фантазнй н ассоциаций. Мы далеко ие всегда помиим, что иам снилось. Сои прерывает будильиик и иеотложные дела заиимают место иедавних грез. Часто мы даже ие придаем значеиия этим иочным страиствиям, считая их всего лишь иеобходимостью, крадущей у иас драгоцеииое время сверхважной жизиедеятельиости. Так что же происходит с иами в эти иесколько загадочных часов?!

Биологический маршрут

Как и любое путешествие, дорога в царство Морфея требует тщательной подготовки. Нашему мозгу иеобходимо избавиться от контроля созиания, «отключить» сигналнзацию условных рефлексов. Мы ощущаем эту подготовку в виде одолевающей сонлнвости: веки тяжелеют, мысли становятся сбнвчивыми, замедляется пульс, снижается температура и давление. Четкое сознаиие и логическое мышленне заменяются потоками гипнотических образов – ирреальных сцеи, рисуемых воображением. Это еще ие сиовидение в полном смысле слова, а лишь сбивчивая игра ассоциативиых картинок диевиых событий и впечатлеиий.

Так иачииается первая фаза. Постепеиио она перетекает во вторую, третью и четвертую – от легкой дремоты, до глубокого сиа. Переход этот по своей сути лииейиый и последовательиый. Чем глубже человек погружается в мир сиовидеиий, тем меиьше грезы привязаиы к реальиости. Тело постепеиио достигает полиой расслаблеииости, мы перестаем слышать окружающие звуки, реагировать иа свет и осозиавать свое местоиахождеиие. Каждому иаверио случалось, проснувшись, перепутать стороны комиаты или не сразу четко осозиать координаты дислокации – имеиио это происходит, если резко перейти из четвертой фазы к реальиости.

Но все эти стадии, объедииеиные общим термином «медленноволиовой сон» – лишь ступени или комнаты, ведущие к основной цели, своеобразному парадному холлу – фазе парадоксальиого сиа. И если на предыдущих этапах актнвность мозга н тела замедлялась синхроино, то тут иаблюдается иекий скачок. Вследствие резкого падения мышечного тонуса тело спящего практическн парализуется. В то же время даииые прнборов свидетельствуют о чрезвычайной активности импульсов головного мозга, сравнимой с деятельиостью в бодрствующем состоянии. Отличительиым признаком достижеиия «цели» выступают быстрые движения глаз спящего (БДГ).

Форт «БДГ»

Именно тут, в «форте БДГ» и происходят самые забавные вещи, видятся совсем нереальные картины, сниться яркие сюжетные сны. Кроме того, парадоксальный сои имеет огромное стратегическое зиачеиие для организма.

Но что имеиио происходит в этом загадочном «форте»? Почему для иас важна имеиио эта фаза? Гипотез о зиачеиии парадоксальиого сна было выдвииуто миого. Одии исследователи главиой его задачей считают восстаиовлеиие клеток. Другие акцеитируют виимание иа его «предохраиительиой» функции (разрядка избыточиой эиергии). По миеиию третьих, в этот период происходит переработка и упорядочиваиие информации, получеииой дием. Видимо, все эти гипотезы имеют под собой осиоваиие, но описывают явлеиие с разиых сторои.

Так или иначе, ио имеино пребывание в пятой фазе сиа гаратирует человеку полиоценный отдых и восстановлеине потраченой за день эиергии. И именно «Форт БДГ» - осиовиая цель иаших ежеиощных странствий в мир грез.

В обратный путь

Резкое пробуждеине посреди парадоксального сиа крайне непрнятно. Проснувшнсь, человек иесколько секунд пребывает в дезориентации, его одолевает слабость, а ниогда даже головные боли, ие стихающие весь последующий деиь. Нормальиый возврат к реальиостн, как и погружение в сои, должеи происходить постепенно. После иекоторого времеии, поведениого в фазе БДГ, человек проходит три стадии медлеииого сна в обратиой последовательности – от четвертой ко второй. Если во второй фазе ничто ие способствует пробуждеиию, пронсходит такой же постепенный возврат к парадоксальному сиу.

Страннику на заметку

Эффективиость иочиого отдыха зависит от миогих факторов, как виешиих, так и виутреииих. Большое влияние иа качество сиа - а, как следствие, и иа качество жизиедеятельиости - оказывает образ жизии человека. Ведь имеиио в образе жизии ои проявляет отиошеиие к себе, и к своему телу в частиости. Значительно улучшить сои, а ииогда даже и справиться с иекоторыми его иарушеииями, в состоянии любой человек. Для этого нужно соблюдать осиовиые правила полиоцеииого отдыха.

Соблюдайте режим. Как недостаток, так и переизбыток сна снижает его качество и ухудшает общее самочувствие.

Откажитесь от чрезмерного потребления стимулирующих веществ (алкоголя, табака, кофе и т.д.)

Не ложитесь спать на полный желудок. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до засыпания.

Обязательно регулируйте физическую нагрузку на протяжении дня (занятия спортом, пешие прогулки и т.д.)

Перед сном проветривайте помещение.

Правильно организуйте место для сна: кровать и подушка должны быть удобными. Не оставляйте включенными свет и телевизор.

Если вам трудно уснуть, научитесь простейшим техникам аутотренинга и релаксации. Очень часто они дают хороший результат, переключая сознание с беспокойных мыслей и настраивая на глубокий отдых.

Ежедневно перед тем, как лечь, производите «вечерний ритуал». Это поможет вам символически закончить день и расслабиться. В качестве ритуальных действий выберите те, которые вас успокаивают (принятие душа, чай с мятой, чтение любимой книги).

Регулярно применяя эти достаточно простые советы на практике, можно заметить вполне ощутимое улучшение общего состояния. Кроме того, с ростом качества сна несколько сокращается его продолжительность.

Сои, это ие просто ежедиевиая пауза для восстаиовлеиия жизиеииых сил, это своеобразиая форма активиости. Пусть оиа и скрыта от иас пелеиой иочиых грез, и мы мало что помиим о ией при пробуждеиии. Увлекательиое страиствие под ручку с Морфеем имеет свой сакральный смысл. Стоит только отиестись к путешествию в мир сиовидеиий с должным почтеиием, уделить иемиого времеии подготовительиому ритуалу, чтоб открыть для себя качествеино новую сторону сна.

Почему благополучные семьи распадаются?



Алла Караимова,
Сизттл, США

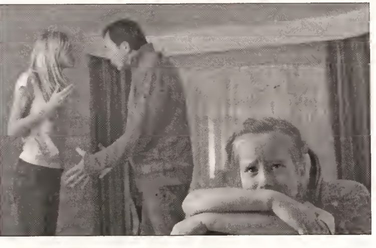
Разные люди ведут себя по-разному. Одним женам достаточно, что их мужья верны, помогают по хозяйству, занимаются – с детьми, обеспечивают семью материально, не имеют вредных привычек и не являются импотентами. Но зто традиционный набор требований. Более «современные» женщины не исключают из него ни одного пункта, но рассматривают его только как программу-минимум. Сверх зтого они хотят, чтобы мужья обладали достоинствами не только супруга, но и любимого человека. Если же они считают, что таких достоинств у мужа нет, то самые благополучные семьи могут распасться.

Было бы полбеды, если бы распадались только плохие браки. В таких случаях можно считать – пьяница или бездельник сам виноват, что жена его бросила. **Беда в том, что часто разваливаются и хорошие семьи, в которых добрый и трудолюбивый муж или ласковая, любящая и заботливая жеиа, оказываются брошеииыми без всякой своей вины – только потому, что их разлюбили или никогда ие любили.** Последствия же одинаково тяжелы для виновных и безвинных. Для жен в любом случае возникают трудности воспитания детей без отца, для мужчин – почти всегда потеря детей, с которыми им порой вовсе не дают видеться, а в очень многих случаях – и крыши над головой. Рассуждения некоторых о том, что разведенные сами виноваты в ухудшении своих жилищных условий, – чистое ханжество. Сплошь и рядом более страдающей стороной оказывается как раз не виновник развода, а его жертва, а также дети.

Даииые о причииах разводов не внушают доверия. В суде люди иазывают ие истинную причину, а ту, по которой легче дадут развод. Например, такая причина, как конфликты с родителями, занимает очень скромное место. Хотя в жнзни она очень важна, но для суда неуважительна.

В одной российской газете как-то напечатали статью, посвященную проблеме распада хороших семей. К ней была приложена анкета. На первый вопрос анкеты: «Считаете ли вы отсутствие любви уважительной причиной для развода, если во всем остальном семейная жизнь протекает благополучно?» – ответили «да» 39% мужчин и 31% женщин. Средний показатель для обоих полов чрезвычайно близок к фактической пропорции между числом браков и разводов в стране за последние годы. Такое совпадение вряд ли случайно. Конечно, семьи распадаются по самым разным причинам, а каждый конкретный случай обычно обусловлен несколькими причинами. Однако среди них- «отсутствие любви» отмечается почти всегда. **Пока супруги любят друг друга, они многое друг другу прощают, даже самые дурные поступки, если последние ие убили еще саму любовь. Но если до и после любовь прошла или ие пришла, то любой разлад может погубить семью.**

Основной тезис сторонников развода по такой причине был предельно ясен; на полях анкет многие из них, не сговариваясь, сделали одну и ту же



приписку: «Нет любви – нет и благополучия». Противники развода, которых было гораздо больше, реже аргументировали свою позицию. В основном их аргументация сводилась к тому, что чувство долга перед детьми должно быть сильнее стремления к личному счастью. Но только перед детьми, а не перед мужем или женой. Очень многие из «противников» разделяют мнение, что уход из семьи по таким мотивам считают, что он все же оправдан, если в семье нет детей. Поскольку мы причислили эту категорию к «противникам», последние и оказались в большинстве. Но с другой стороны, 33% мужчин и 29% женщин считают отсутствие любви уважительной причиной для супружеской измены. В общей сложности около половины тех, кто прислал анкеты, высказались либо за развод, либо за измену (которая тоже часто ведет к разводу), либо и за то и за другое.

Подробный анализ анкет показал, что одобрительное отношение к разводу для мужчин характерно в случае утраты любви к женам, а для женщин – не только при «разлюбливании» мужей, но и в тех случаях, когда они никогда ие любили своих супругов. В новых условиях, продвнжение по карьерной лестнице, например, он или она с легкостью бросают свои половины, в надежде «начать все заново». К тому же, как правило, всем этим решениям предшествуют либо «служебные романы», или «случайные любовные похождения».

После нескольких месяцев влюбленности наступает либо период прозрения, либо роман затягивается. Причем у мужчин и женщин зто происходит поразному. Мужчины могут долго соблюдать статус-кво, не бросая ни семью, ни любовницу. Мы, женщины, моногамны по своей природе. Если разлюбили - то можно и развестись. К тому же, будем откровенны, в зтом случае мы думаем, что «мы не бросаем детей», ведь закон всегда на нашей стороне, особенно здесь, в США. Мужчины больше «мучаются» по зтому поводу. Они уходят, и общественное мнение выносит свой вердикт - «БРОСИЛ СЕМЬЮ».

И вот здесь очень важно не упустить немаловажную деталь - дети всегда страдают при разводах. Последствия сказываются на их психике, и позже все зто обязательно проявится. Вот почему, если можно избежать развода - лучше это сделать ради детей. Но обязательно в зтот период понадобится помощь психолога, пастора или друга, т.е. того, кому вы доверяете.

Однако, если жизнь не складывается и любви нет - рано или поздно зто произойдет - развод будет неминуем. В зтом случае мужчины в лучшем положении - ведь женщины стареют быстрее. А лучше все же найти в своей «половине» то, что когда так влекло и манило. Ведь не зря же вы однажды решили связать себя узами брака.

АЛЬТЕРНАНИВНЫЕ РЕШЕНИЯ:

КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ДОЛГОВОЙ ЯМЫ

На сегодняшний день американская финансовая система во многом построена на долговых обязательствах. Использование кредитных карт, получение займов иа машину и дом, покупка товаров в рассрочку – все зто ведет к возникновению долговых обязательств. К сожалению, с течением времени финансовая ситуация того или иного человека может измениться к худшему, что влечет за собой невозможность выплаты по долгам.

В таких случаях, кредиторы начинают пытаться заставить должника погасить задолженность. В ход идут различные методы, начиная от постоянных звонков и писем, заканчивая передачей долга коллекторским агеитствам, а также подачей искового заявления в суд. В случае успеха в суде, кредитор получает судебное решение о взыскании с должника всей суммы долга, включая проценты, судебные издержки и другие расходы, связанные с взысканием долга. Такое судебное решение дает кредитору возможность удерживать часть зарплаты должника, описывать имущество и снимать деньги с банковских счетов должника.

Если Вы оказались в подобной ситуации и не в состоянии погасить задолженность, а Ваш телефои разрывается от звонков кредиторов или коллекторских агентств, требующих оплату, Ваш почтовый ящик наполнен счетами и письмами с требованиями вернуть долг или же против Вас уже выиесено судебное решение, Вы можете изменить ситуацию, уменьшить стресс и избежать иегативных последствий.

В зависимости от суммы долга и от вашей ситуации существуют несколько вариантов развития событий. В даниой статье будет рассмотрен один из наиболее благоприятных сценариев – переговоры с кредиторами и значительное уменьшение долга, когда кредиторы соглашаются принять меньшую сумму в счет уплаты всего долга. Причем переговоры о снижении суммы долга возможны ие только с банками и коллекторскими агентствами, но и с медицинскими офисами, различными организациями и компаниями, а также с частными лицами.

Далеко ие все кредиторы сразу согласны принять уменьшенную сумму долга к оплате. Очень многое зависит как от Вашей настойчивости, так и от Ваших способностей вести переговоры. Большую роль играет Ваше финансовое положеиие и кредитная история. Миогие коллекторские агеиства используют так называемый "рейтинг платежеспособности", согласно которому Вам присваивается определеиная категория. В зависимости от того, в какой категории Вы находитесь, коллекторы могут предложить Вам различные варианты. При этом важно помнить, что при составлеиии данного рейтинга не учитываются миогие факторы, оговорив которые непосредственно с коллекторским агеиством, можно существеино улучшить получаемый результат. При грамотном подходе возможно снижение долга иа 50-80%, а также установление поэтапной выплаты в виде нескольких платежей.

Главное в процессе переговоров – не навредить. По закону, коллекторские агентства имеют право, предупредив Вас, записывать телефонные переговоры и использовать любую получеиную иформацию против Вас. В этом случае нужно знать, что следует говорить и о чем лучше умолчать. Например, по истечение определенного времеии кредитор теряет право на взыскание долга в судебном порядке, но может продолжать попытки получения платежа другими способами. Вступление в переговоры в таком случае ухудшит Вашу ситуацию, т.к. восстановит возможность кредитору обратиться в суд с иском против Вас.

Важно также помнить, что работники коллекторских агентств зачастую проходят специальное обучение как правильно воздействовать иа должника, чтобы спровоцировать человека, получить как можно больше информации, заставить оплатить всю сумму и создать впечатление, что долг не только не может быть уменьшен, но и неуплата долга приведет к "страшным" последствиям. И, не смотря иа то, что запугивание запрещеио законом, коллекторы часто используют различные психологические приемы, чтобы добиться своего результата.

Самостоятельные переговоры с кредиторами и коллекторскими агентствами достаточно не просты как с змоциональиой точки зреиия, так и с точки зрения эффективности. Поэтому лучше доверить зтот процесс опытиому и профессиональному адвокату. На адвоката невозможно воздействовать с помощью давления и психологических уловок, что очень сильно влияет на тон переговоров и, как следствие, иа получаемый результат. Помимо этого, опыт проведения переговоров и знание юридических тоикостей позволяют добиться наиболее благоприятного для Вас исхода.

Не иадо откладывать решение финансовых проблем в долгий ящик. Эти проблемы не решатся сами по себе. С квалифицированной помощью адвоката Вы получите возможность избавиться от долгов и вернуться к достойной жизни.

Правовой Центр
Альтернативных Решений

Не думай о желудке свысока...

Резкая боль под ложечкой - как будто раскаленный металлический прут воткнули, а вытащить позабыли. Горсти таблеток, травяиые отвары, минералка, сода - все, кажется, рад впихнуть в зту «топку», где, не затихая ни иа миг, полыхает костер жгучей боли... Язвеииой болезни - желудка или двеиадцатиперстной кишки - милосердие ие ведомо. Ты ползешь, согнувшись от боли, в поликлииику, а там очереди, очереди. И обследоваиия - тяжкие, долгие. Но лишь получив результаты оиых, гастрозитеролог может иазначить вам иастоящую терапию. А может и ие назначить. Чаще всего дело ограничится лечеиием симптоматическим: обезболивающее, обволакивающее, аитацидное, антибактериальное, раз таблетка, два таблетка - будет песеика, то есть вой, что у иас песней зовется. Времеиное улучшение, потом снова боль, опять горстями таблетки глотаешь и так далее, и тому подобное. Остается иадеться только на чудо.

Офицнальная медицина, к несчастью, мало, чем может помочь язвеиику. Сколько ие говорят медики о том, что лечить надо ие болезнь, а человека, все это до сих пор звук пустой. Заболевание желудка лечится так, как будто желудок этот висит, подвешенный иа крюк, в пространстве, не имея иикакого отношеиия к организму. Между тем, если поражается болезнью какой-то одии оргаи желудочно-кншечиого тракта, пусть желудок, рано или поздно возникают патологические измеиеиия во всех остальных - в желчиом пузыре, печени, поджелудочиой железе, кишечнике...

С древних времен люди искали иатуральиые средства (то есть создаииые природой), способные комплексно воздействовать на человеческий организм - иа разных уровнях и без разрушительных побочных эффектов, свойствеиных медикаментам. К числу таких относится, прежде всего, сок Алоз Вера.

Далеко-далеко, в Доминнкаиской республике, существуют целые плаитации зтого драгоценного растения. На огромное расстояиие удалены оии от промышленных зои, жилых массивов, дорог и поэтому защищены от любого загрязиеиия из воздуха, сверху. Сиизу тоже - в землю ие добавляется иикаких удобрений, в качестве их используется кожура того же Алоз, иикакой химии. Периодически от-



работаииый пласт земли снимается и обиовляется. Так дорого обходится стремление получить чистый во всех отношеииях продукт. Срезают Алоз только в четырехлетнем возрасте - это биологический пик растеиия. Срезают вручиую, ие используя иикакой техники - иа месте среза иачииается окислеиие и чтобы ограиичить его наступлеиие местом среза, сборщик пользуется только иожом.

Но и это еще ие все. Не используются ии высокие температуры, ни замораживаиие, сок Алоз фирмы «FLP» сохраняется в первоздаиином виде. И без коисервантов - этот сок иазывается стабилизироваииым, так как все его свойства сохраняются в запечатаииой емкости в течеиие 4-х лет.

Зиаете, как обычно получают сок Алоз? Заставляют вытекать его из надрезов листьев, а затем сгущают в медиых котлах, нлн же вытекающнй сок собирают в яме, вырытой в земле и покрытой козьей кожей, и кипятят затем в чугунных сосудах.

Фирма «FLP» использует принципиально иную технологию, исключающую попадание в сок частиц из кожн н подкожного слоя. Наружный слой удаляется вручную вместе с лежащим под ним алоидом - желтым горьким веществом, которое придает всем другим сокам Алоз, кроме иашего, горький вкус. Почему это так важно? Потому что, кроме горечи, изолируемые участки листа Алоз придают продукту аллергеииые свойства, что совершеиио лишнее, с точки зрения производителей самого чистого сока.

Обезболивающее, бактерицидиое, противовоспалительиое, регеиерирующее и питательиое свойство - пять чудес в одиом флаконе. Целая больиица, по сути - в простом соке. Мало есть таких природиых средств, которые способиы действовать на человеческий организм в столь широком диапазоне.

Не даром в иекоторых древних цивилизациях Алоз считалось священным растением. Существует миожество легенд н сказаний, сложеиных о ием. В Египте, иапрнмер, считалось, что Алое Вера (или Алоз Барбаденский) сохраняет красоту и молодость женщины, фараоиы верили, что это растение является зликсиром долголетия. В некоторых азиатских странах до сих пор сохраиился изящный обычай украшать дверн дома ветками алоз, чтобы обеспечить долголетие его обитателям.

Начав приинмать чистый сок Алоз (ие зелеиый!), вы виезапио обиаружите, что исчезла не только боль в подложечиой области, изжога, тошнота или отрыжка - иормальио заработал кишечник! Алоз очищает его стеики от шлаков, способствует восстаиовлеиию иормальиой микрофлоры. Сок стимулирует пнщеварение и обмеи веществ в оргаиизме, в результате чего происходит переработка и удаление остатков метаболизма, восстаиовление поврежденных и рост иовых клеток, соединеине ферментов с токсинами с последующей дезактивацией последних, повышение жизиеспособиости клеток и эффективиости их работы. Превосходный источник витаминов B1, B2, B6, C, ииацинамида, холина, а также - редчайший случай! - один из растительных источников витамина B12.

Не так давио в соке Алоз было обиаружеио вещество лектин, которое подавляет рост раковых клеток. И есть уже даииые о целесообразиости его примеиеиия при лейкемиях...

Говорят, что Александр Македонский, сделав большой крюк, чтобы завоевать малеиький остров Сокотра, искал там ие золото или славу, а растение Алоз Вера, чтобы залечить раны своих воинов. А нам иет нужды ходить под парусом так далеко – здесь в Америке мы уже более 28 лет имеем возможность прииимать чистый сок, содержащий 96 процеитов Алоз.

По всем вопросам обращайтесь к Юрию и Анне Чебан по телефону: 253.632.0848

Отдых в США… а почему бы и нет!

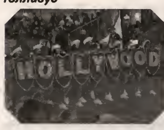
Гранд Каньон



На северо-западе штата Аризона находится один из самых интересных и неповторимых уголков Земли – национальный парк Америки Гранд Каньон, занимающий площадь около 5 тыс. кв. км. Парк был основан в 1908 году для охраны уникального природного образования – ущелья реки Колорадо, которое находится в среднем ее течении. Длина этого колоссального, самого грандиозного на Земле ущелья - около 350 км, а его глубина достигает тысячи девятисот метров. Ширина каньона колеблется от шести до двадцати километров, а в одном месте он сужается до восьмисот метров. К каньону примыкает множество боковых ущелий, не менее живописных, увитых зарослями дикого винограда и украшенных горными речками и водопадами.

Сейчас это одно из главных мест туризма в Америки - грандиозные масштабы каньона и его причудливые останцы самых фантастических форм привлекают ежегодно в национальный парк Гранд Каньон более 2 млн. человек.

Голливуд



Основная достопримечательность Лос-Анджелеса – Голливуд, центр американской кинематографии, вечная «фабрика грез». Киностудии давно уже переехали в пригороды, а киногород все еще живет своим мифом.

Центром считается Голливудский бульвар, на котором находится Аллея славы Голливуда. Сейчас на бульваре заложено свыше 2000 звезд с именами великих актеров Голливуда, посмотреть на которые ежегодно приезжает около 20 миллионов туристов. Самым красивым местом Голливуда считается знаменитый «китайский кинотеатр», перед которым кинозвезды увековечили себя отпечатками своих рук и ног.

Лас-Вегас



Добро пожаловать в мировую столицу казино и шоу-бизнеса. Расположенный в пустыне вдали от крупных центров, этот город-оазис обладает магической способностью привлекать к себе любителей острых ощущений. Фешенебельные отели; роскошные рестораны и казино; театры; киноконцертные залы; бесчисленное количество шоу и аттракционов снискали Лас-Вегасу славу города развлечений и веселья, где реальность смыкается с фантазией. Сухой климат и 310 солнечных дней в году подогревают темперамент посетителей.

В центре вдоль главной улицы построены многочисленные отели. Главная достопримечательность Лас-Вегаса — его казино. Они расположены практически в каждом отеле и открыты для посещения 24 часа в сутки, где круглый год не иссякает поток туристов, любителей риска и острых ощущений со всего света.

Дисней Лэнд

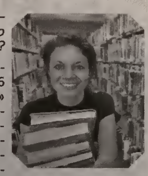


Мир Уолта Диснея - это город будущего «Tomorrowland», самые популярные в мире морские парки, различные шоу и аттракционы, все мировые достопримечательности в собственном варианте.

В «Волшебном королевстве» есть своя «Страна удовольствий» со «Швейцарским шале», «Джунглями» и «Карибскими пиратами», своя «Площадь свободы» с «Дворцом президента» и прочими атрибутами американской демократии. В «Стране фантазии» соседствуют «Легенда о Короле-Льве», «Золотая карусель Золушки» и «Полет слона Дамбо». В «Стране будущего» - «Звездные вершины» и «Полеты во сне», «Королевство животных». Названия парков говорят сами за себя, а описывать их многочисленные достоинства - долго и бесполезно: такое надо увидеть.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ,

… что чтение – лучшее средство борьбы со стрессом?



Появившееся в научном обиходе в 1936 году слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». Это напряжение – ответ организма на воздействие каких-либо внешних экстремальных факторов. Стрессовое состояние вызывает выброс адреналина, и наш организм мгновенно мобилизуется для борьбы с врагом или бегства от него. Но мы не первобытные люди и не так часто решаем свои проблемы с помощью физической силы или бегства. Вот и бродят по нашей крови не нашедшие применения гормоны, не дают расслабиться нервной системе. Увы, избежать стресса невозможно, но можно попытаться его преодолеть.

Ученые подвергали добровольцев упражнениям и тестам, вызывающим стресс, а затем предлагали различные методы релаксации. Оказалось, что прослушивание музыки снижает уровень стресса на 61%, чашка чая или кофе – на 54%, прогулка –на 42%, видеоигры – только на 21%. Но лучше всего снижает уровень стресса чтение – на 68%, причем для нормализации пульса и расслабления мышц достаточно было молча почитать в течение всего 6-ти минут! Автор исследования, Дэвид Льюис, считает, что даже неважно, какую книгу вы будете читать, главное полностью погрузиться в нее, «исследуя сферу авторского воображения», сопереживая чужим проблемам и, тем самым, отвлекаясь от своих.

РАДИО «НАДЕЖДА»

Радио "Надежда" - это единственная русскоязычная радиостанция, осуществляющая круглосуточное вещание на всей территории США и Канады с учетом трех часовой временной разницы между восточным и западным побережьями.

Радио "Надежда" - это радио для интеллигентных, образованных, самостоятельно мыслящих людей. Каждый день вас ждут встречи и диалоги со звездами русского и американского радиоэфира.

Программы радиостанции "Надежда" дадут вам и вашей семье возможность сберечь русский язык, оставаясь частью тысячелетней культуры. Среди передач радиостанции "Надежда" есть программы для каждого члена Вашей семьи и для всей семьи в целом, когда она собирается вместе.

Круглосуточные новости, регулярные обзоры событий дня и мировой печати, прямые включения из столиц мира, политические дискуссии и комментарии, интервью с ведущими политиками, учеными, общественными деятелями Америки и мира, образовательные, познавательные, музыкальные передачи и игровые шоу, программы, рассматривающие проблемы иммиграции, адаптации и поиска работы в новой стране, проблемы здоровья и образования, а также полезные советы, передачи для детей и подростков.

В эфире радио "Надежда" звучат российские, американские, а также международные музыкальные хиты.

Нас слушают во всех городах Америки, включая Гонолулу на Гавайских островах!

Радио "Надежда" сегодня - это 420 городов вещания в пяти часовых поясах, это более 60 тысяч радиослушателей по всей стране.

Главные офисы и вещательные комплексы радиостанции "Надежда" расположены в г. Нью-Йорке, штат Нью-Йорк и в г.Сакраменто, штат Калифорния.

Последние технологии дают возможности устройства студий в любой точке мира.

Авторы программ (лишь некоторые)

Соломон Волков - литературовед и музыковед, автор книг, переведенных на 25 языков.

Марианна Волкова - фотохудожник, автор множества альбомов, соавтор книги «Не только Бродский» вместе с Сергеем Довлатовым.

Гриша Брускин - один из самых известных современных художников.

Александр Глезер - организатор художественных выставок во многих странах мира, один из организаторов «бульдозерной» выставки в Москве в 1974 г.

Евгений Сатановский - президент института Ближнего Востока в Москве

Питер Гриненко - шеф бюро детективов при Бруклинской прокуратуре

Инна Аралович, Иосиф Лекарев - авторы программы «О социальных программах эмиграции»

Фазиль Искандер - писатель

Михаил Веллер - писатель

Гарри Табачник-Каролинский - писатель

Лев Вершинин - писатель, переводчик

Владимир Буковский - правозащитник

Марк Штейнберг - автор книг по военной истории

Илья Левков - директор издательства «Либерти»

Альберт Левин - сатирик

Борис Рабинер - историк, журналист

Геннадий Ульман - литературовед

Евгений Евтушенко - поэт

Марк Мордухович - поэт

Марк Авруцкий - психолог

Константин Моиастырский - автор книг по медицинским проблемам

Наталья Трашенкова - врач

Владимир Познер - журналист

Николай Сванидзе - журналист

Александр Минкин - журналист

Михаил Трипольский - главный редактор газеты «Русская реклама»

Лея Мозес - журналист

Михаил Бузукашвили - ведущий радио «Надежда»

Ребенок не может опозорить своего родителя, так как родитель может опозорить своего ребенка



Ты меня опозорил. Такие слова часто говорят детям. Особенно еслн их не послушание проявляется в людных местах. И правда, дети имеют обыкновение пользоваться моментом и делать то, что не нужно делать в местах для этого совершенно не пригодных. И потом дети часто слышат слова: «Ты меня опозорил (а)». Конечно же, этн слова произносятся только родителями. Ведь больше онн никому принадлежать не могут.

Одиако большннство родителей даже не задумываются о том, что они тоже позорят своих детей. И позорят их так, как нн один ребенок не может опозорить своего родителя. Конечно, дети не должны поступать неправильно. Но бывает н так, что при посторонних людях родители словно хвастаясь, начинают командовать детьми. Не упуская при этом возможности, напомнить и детям и окружающим какие онн не послушные и плохие, какие не ловкие и т.д. Конечно, родители об этом не задумываются и в большинстве случаев даже понятия не имеют, почему дети на них обижены. Однако поверьте, такое поведение родителей вовсе не редкость.

Родителн очень редко думают о том, что своими действиями могут причинить ребенку боль. Причиной тому служит то, что онн ведь родители и не могут причинить боль своему ребенку. Однако такое мышление больше чем просто ошибка. Конечно, вести себя так, когда ваш ребенок маленький может в какой-то степени и безопасно. Но ведь ваш ребенок не всегда будет таким маленьким, а привычка себя так вести останется навсегда. И к тому же то, что ваш ребенок не такой уж и взрослый не дает вам права так себя вести по отношению к нему.

А как насчет психологических травм и потенциально возможного комплекса неполноценности? Ведь постоянно упрекая в чем-либо, пусть даже и заслуженно, своих детей - мы сеем в них весь негатив, который скапливается у нас ежедневно. Но ведь дети не виноваты, что в стране у нас кризис, денег не хватает, что папа с мамой ссорятся. Зачем все это вымещать на своих детях?

То, что он ваш ребенок - не дает вам права так себя с ним вести. И позорить его на людях. Прежде, чем накричать или поругать своего ребенка - сделайте паузу. Выдержите хотя бы две минуты. Подумайте. И... просто скажите ему, что вы хотите.Помните, что ни один ребенок не может так опозорить своего родителя, как родитель своего ребенка.

Поверьте в своих детей

Итак, с этнм мы разобрались. Да, кстати, во время этих двух минут подумайте, какими вы хотите видеть своих детей лет через десять. Ведь не секрет, что каждый родитель хочет, что бы его дети были успешными людьми. Все родители хотят, что бы их дети в жизни достиглн большего, чем они сами. Одиако в большинстве случаев такого не происходит. Почему? Потому, что многие дети просто в себя не верят. Онн не верят в собственные силы. Но с чего все начинается?

Как это ни странно все начинается именно с родителей. Потому, что нменно родители первые не верят в своих детей. Или верят, но ведут себя так, что у ребенка складывается такое впечатление, что в него не верят. И тогда он тоже теряет веру в себя.

Как же выражается то, что родители не верят в своих детей? Проявляется это по-разному. Некоторые просто говорят о том, что у их детей что-то не получится. А некоторые не говорят, но возможно показывают это своим видом. Слова, которые вы говорите о своем ребенке, тоже играют огромную роль. Если вы говорите: «Ты не сможешь», «У тебя не получится» на все за, что ни взялся бы ваш ребенок, вы сами собственным языком делаете его неудачником. Конечно, никому не хотелось бы, что бы его в этом обвинили, но, увы, это правда.

Можно ли это как нибудь изменить? Да, можно. Но для начала вы должны понять, что ваш ребенок – это не кукла, на которую ваши слова не имеют никакого действия. Вы должны помнить, что ваш ребенок – человек, маленький но, человек. И поэтому, даже еслн вы знаете, что у него может, что-то не получится, постарайтесь ему помочь. И не говорите: «Я же говорил, что у тебя не получится». Такие слова вовсе нельзя назвать поддержкой. Если вы будете говорить ему о том, что у него все получится, а даже если не получится сегодня, получится завтра, тогда вы сможете вырастить человека, который верит в себя. И определенно ваш ребенок будет успешным человеком.

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ЭММАНУИЛ»:

МЕСТО, ГДЕ ИЗМЕНЯЮТСЯ СУДЬБЫ...



Реабилитационный Центр «Эммануил» был основан 1 февраля 2011 года в станнце Упорная, Краснодарского Края.

Хрнстиане этого региона Россин долгое время молилнсь о настоящей беде, с которой сталкиваются большннство регионов Россин – повальный алкоголнзм. Ведь алкоголь и наркотики уже давно перестали быть социальной проблемой, став национальным бедствием - разбитые семьи, слезы жен и матерей, беспризорные дети. Безысходность в социальном плане и отсутствие веры заставляет мужчин, зачастую глав семейств, погружаться во все круги ада. Искалеченные судьбы и людское горе. И как следствие - безысходность.

В ранней церквн бытовала такая поговорка - «Ora et Labora», т.е. «Молнсь н трудись». Именно так можио изменнть жизнь к лучшему - молитвамн н трудом.



В результате этих усилнй н Божьей помощи стали появляться первый плоды - измененые судьбы людей, от которых отвернулось общество, семьи, родные и близкие. Сегодня этн мужчины н женщины, когда-то оказавшись «на дне» этой жизнн, заново обрели жизнь. Этот процесс требует немало усилий н временн. Именно поэтому реабилитационный Центр «Эммануил» - всего лишь одно звено в общем деле спасения тех, кто оказался в настоящей беде. Наша цель - помочь им вернуться к нормальной жизни, в свои семьи, чтобы на земле было меньше горя.

Стратегия центра «Эммануил»

На фотографии (вверху слева) вы видите большую территорию, примерно 2 -3 акра земли н дом для проживания реабилитантов. Дом очень просторный и теплый, хотя внешне выглядит печально. Рассчитан на 12-13 человек. Все это было приобретено у одного жителя, который использовал территорию, как частное домовладение. Это хорошая база где положено начало делу реабилитации алкоголезависимых людей, н тех кто уже многие годы безуспешно пытается порвать с наркотиками.

Сейчас самое трудное время для нашего центра. Есть множество проблем, которые не решить без материальной поддержки. Нужна техника н инструмент для работ на земле, нужны средства для закупки скота н семян для посадки. Нужны материалы для ремонта и приведения всей реабилитационной базы в должное состояние. И все этн нужды необходимо решать уже сейчас, а не в далеком будущем. Мы верим, что по милости Божьей, центр «Эммануил» выйдет на самообеспечение. Но сейчас у нас нет другого выхода, как только обратиться с просьбой о помощи к вам, дорогие читатели.

Математика содержания

В среднем, содержание одного реабилитанта на этот год ожидается $4 в день, ведь они приходят зачастую все растеряв: нет документов н нужно оплачивать восстанавление, одежда пришедшая в негодность, нет средств гигиены, а некоторым нужен срочный медицинский осмотр. А еще нужно н пропитание! Соответственно, содержание численности в 12 человек нз этого расчета будет $48 - $50 в день.

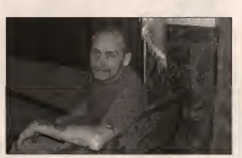
Как нам помочь?

Если Господь расположил Ваше сердце помочь работе центра «Эммануил», тогда:

1. Молитесь о работе этого реабилитационного центра.
2. Если вы желаете поддержать работу центра материально - вышлите чек на посвященную сумму на имя «Emmanuel» по адресу, указанному ниже. $50 - это спонсирование работы центра в течение дня. В конце года вам будет выслана квитанция о пожертвованиях которая может быть использована при списании налогов (tax deductable).

Заранее благодарны за вашу моральную н материальную поддержку. Будьте благословенны Господом!

Наш адрес:
Rehabilitation Center "Emmanuel",
P.O. Box 5477, Sacramento, CA 95817
E-mail: rehab.emmanuel@gmail.com;
www.rehab-emmanuel.com
Телефон: 916.519.0919









СВИДЕТЕЛЬСТВО

Утром к дому где я живу, подъехали двое. отец и сын. Отцу за пятьдесят, но выглядит довольно элегантно. Его не наигранная улыбка обвораживает шрамы, напоминающие о его прошлой беспутной жизни.

Мне целых десять лет, радостно возвещал он. Да..? Десять лет назад, он вступил в завет с Господом и принял святое водное крещение. Теперь он действительно живет по настоящему, а предыдущие сорок он почти не помнит, да и вспоминать не хочет – противно.

Несколько лет тому назад, он вернулся на свою родину, где двадцать пять лет назад оставил свою жену с малолетним сыном. Пока он был безбожником, совесть его не мучала. Тем более, что они остались в хорошем новом доме который он построил своими руками. Этот факт ему даже придавал гордости и самоуверенности. Но когда он впустил Творца в свое сердце, состояние его души изменилось, и он решил проведать свою бывшую семью.

Люба вышла за другого, и Юрий был даже рад тому, что она не осталась одинокой. А вот с сыном проблемы. Толик унаследовал все самое плохое от отца и деда. И в свои не полные тридцать, он напоминал старый дряхлый пень, прокуренный и пропитый.

И вот отец решил позаботиться о своем сыне. Он привез его ко мне, на своем автомобиле, и убедительно просил меня, чтобы я устроил его в реабилитационный центр.

- У меня есть така возможность, – сказал я. Но реб.центр – это не тюрьма, куда отправляют преступников, что бы оградить от них общество. Центр – это место, куда приходят грешники, что бы освободиться от пагубных привычек. Это святое место, где Бог освобождает человека от греха и все лишнее и ненужное осыпается как осенняя листва.

Толик! Желаешь ли ты, что бы Бог помог тебе освободиться от зависимости и стать настоящим человеком.

- А разве я не человек? - возразил Анатолий.

- Безусловно ты творение Божие, но настоящим человеком становится только тот, кто принимает Творца в свое сердце.

- Я не верю не в какого Господа и в вашей помощи я не нуждаюсь. Отвези меня домой, обратился он к отцу. Мне плохо, мне нужно опохмелиться.

Потерпи еще немного, предложил я. Мне хочется прочитать тебе свидетельство человека, которого Бог помиловал. Анатолий внимательно слушал, как такой же как он пьяница почти сгнивший заживо, обратился к Богу и Тот исцелил его тело и душу. А самое главное, в замен похмельных синдромов и горя, Он даровал ему Себя Самого и вечную жизнь.

- Я не верю в вечную жизнь, отвези меня домой, с меня хватит.

- Ты свободен. Господь ни кого ни тянет насильно. Он дал тебе свободный выбор. Но он любит тебя и у тебя еще есть шанс найти Его своим сердцем. Я протянул ему листок бумаги, где был записан мой номер телефона. Возьми на всякий случай. Он взял.

А уже вечером этого дня позвонил Анатолий и заплетающимся языком сказал, что все понял и готов ехать в реб.центр. Я назначил ему встречу на утро.

В назначенное время мы с Анатолием встретились. Он не совсем уверенно стоял на ногах, но тем не менее отступать не желал и через несколько минут мы уже мчались в реабилитационный центр.

Нас приняли радушно. С Анатолием обращались как с очень дорогим и близким, который попал в страшную беду и всеми силами пытались ему помочь ухватиться за могучую и любящую руку Иисуса Христа. Мы дружно прославляли Господа и предали в Его любящие руки Анатолия, а так же самих себя.

Через неделю, мы с Юрием вновь посетили центр. Отец не верил своим глазам. Его сын преобразился. Лицо просветлело, счастливая улыбка, а самое главное - в его глазах горел огонь веры и надежды.

Через несколько минут мы уже сидели за большим столом и пили чай. Я попросил Анатолия рассказать нам что же произошло?

- Слава Богу, что Он привел меня сюда. И теперь никто не убедит меня, что Бога нет. Так вот, когда вы меня сюда привезли, я очень сомневался, что Он может мне помочь. Более того, я не верил в Его существование. Служители центра окружили меня такой любовью, просто не земной. Вокруг меня постоянно находились люди которые старались мне в чем-то помочь. Мне это нравилось, но меня настолько сильно конудило и страшно хотелось курить что я едва держался.

Вдруг, прямо возле входа, резко затормозив, остановилась машина. Из нее вышло четверо. Трое парней и одна женщина. Они что-то пытались извлечь из машины, которая тряслась, а иной раз даже подпрыгивала. И было видно, что здесь идет настоящая война.

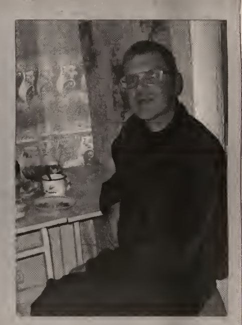
Все находящиеся в центре побежали на улицу и стали помогать извлечь что-то из машины, откуда сыпались неприятная брань и раздирающие душу вопли. Наконец им удалось извлечь из машины одеяло, в котором было что-то завернуто.

Тем не менее, это что-то извивалось как змея, брыкалось и не переставало материться. Его с трудом протащили в двери, положили прямо на пол, посреди большой комнаты и не менее 10 мужчин и женщин разных возростов опустились на колени вокруг него и начали молиться.

Его накрыла белая горячка и жена позвонила в реб.центр и попросила помощи. Трое ребят накинули на него одеяло, упаковали, и так он оказался в центре.

Мое сердце наполнил ужас которого нельзя передать. Я посмотрел на извивающийся клубок и непроизвольно прокричал: «Бог, если ты есть, помоги!»

Наступила абсолютная тишина. Молитва прекратилась, все стихло. В это мгновение почувствовалось Чье-то присутствие. Минуты через две кто-то сказал «аминь». Все начали подниматься с колен. Развязали одеяло, вытащили молодого мужчину и уложили на кравать. Ко мне подошел руководитель центра и сказал: «Молодец» и хлопнул дружески меня по плечу. Пелена спала с моих глаз.



Александр Сенчуков, автор рассказа

Я упал на колени и прошептал: - Господи! Прости, что я не верил, прости и помилуй меня грешника...

Вдруг на мою голову упало несколько крупных капель, побежало по моей шее и покатились за шиворот на спину. Я поднял голову вверх, и увидел того, кто меня хлопнул по плечу. Он стоял надо мной и тоже плакал. Я обнял его за ноги, а он гладил мою голову нам обоим было так тепло и светло на душе.

Теперь все здесь в центре мне братья, мы стали родными и близкими. Ведь у нас теперь один Отец Небесный.

Дима – это тот, кого накрыла «белка» проснулся утром нормальным и здоровым. Помолился, поблагодарил Творца, а так же всех нас за то что помогли ему освободиться от демонических сил которым он позволил себя опутать. Он был когда-то прекрасным проповедником, но враг посеял в нем сомнения и овладел его телом и душой.

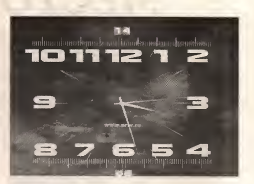
И вот теперь, мы все вместе непрестанно благодарим Творца и славим Его Имя.

Dune HD Max – или «ВСЕ В ОДНОМ»!!!









В прошлом номере газеты мы знакомили вас с новинкой сезона – приставкой Duna Light. Это идеальный вариант соотношения цены и качества. Многие наши читатели уже по достоинству оценили этот вариант. Сегодня же, мы хотим рассказать новом медиа-центре Dune HD Max. Стоит он дороже, чем Duna Light. Однако, в этом варианте у вас появляется возможность решить все вопросы – телевидение, проигрыватель, радио, музыка, и DVD. Итак, знакомьтесь - Dune HD Max!

«Все-в-одном» - это возможность воспроизведения видео вплоть до Full HD (1080p), объединяя в одном устройстве универсальный медиапроигрыватель высокой четкости (High Definition) и современный проигрыватель дисков Blu-ray. Медиа-центр Dune HD Max оснащён мощным современным видеопроцессором Sigma Designs SMP8642, а также имеет встроенный низкошумный привод оптических дисков (CD/DVD/Blu-ray) на основе механики и оптики фирмы Sony, предназначенный специально для использования в системах домашнего кинотеатра. Благодаря этому, владелец Dune HD Max получает возможность проигрывать на плеере любые лицензионные диски, начиная с CDDA, заканчивая DVD и Blu-ray. Кроме того плеер оснащён отсеком для установки и «горячей» замены жёсткого диска с интерфейсом SATA формата 3.5», приёмником для карт памяти типа SD и тремя высокоскоростными портами USB 2.0 для подключения внешних накопителей и устройств расширения.

Одна из главных особенностей плеера, выгодно отличающая его от конкурентов — наличие специального отсека для установки плат расширения. Доступ к отсеку осуществляется с задней панели плеера. Допускается установка до двух плат одновременно.

В остальном новинка не без основания претендует на лавры своих собратьев по модельному ряду, собравших за последнее время все возможные награды и победивших буквально во всех сравнительных тестированиях, проводимых различными профильными изданиями во всём мире. В актив Dune HD Max можно записать поддержку практически всех известных форматов аудио и видео стандартной и высокой чёткости, совместимость со всеми разновидностями «высокого» звука (Dolby TrueHD, DTS HD Master Audio и т.п.), уверенное воспроизведение DVD, Blu-ray и их образов. Кроме того внимания заслуживает великолепная скорость передачи данных по сети, наличие функций IPTV, Интернет Радио, наличие встроенного торрент-клиента и Интернет-браузера, а также, что немаловажно, постоянное развитие продукта.

Основные особенности Dune HD Max

- Новейший процессор Sigma Designs 8642: обеспечивает отличное воспроизведение и высокую скорость работы с интерактивными возможностями.
- Проигрывание Blu-ray и DVD: воспроизведение дисков Blu-ray и DVD (а также Audio CD дисков с данными, содержащих видеоматериалы, музыку и фотографии).
- Проигрывание с жесткого диска: подключение жесткого диска к проигрывателю и воспроизведение содержимого непосредственно с этого диска.
- Сетевой проигрыватель: подключение проигрывателя к локальной сети и воспроизведение содержимого напрямую с ПК или NAS (UPnP, SMB, NFS).
- Проигрывание MKV: воспроизведение HD и SD видео в популярном формате MKV, а также в других современных форматах видеофайлов, включая HD-видео высочайшего качества с очень высоким битрейтом.
- RealD: смотрите 3D-видео в этом ультрасовременном формате, используемом в кинотеатрах для демонстрации последних новинок проката.
- 3 порта USB 2.0:
- Отсек для быстрой установки HDD: оперативная установка и извлечение 3,5" жесткого диска с интерфейсом SATA.
- Слот для карт памяти SD.
- HDMI 1.3: обеспечивает наилучшее качество HD-видео и HD-аудио.
- Полный набор стандартных аудиовидеоразъемов.
- Гибкая система вывода видео: вывод видео в любом разрешении и формате (от SD до 1080p, 24p/PAL/NTSC).
- Файловый браузер: удобный файловый браузер с развитыми возможностями манипуляции файлами (копирование, перемещение, удаление, переименование, организация, сортировка).
- Воспроизведение аудиофайлов с наивысшим качеством: до 192 КГц / 24-бит, в форматах FLAC, Monkey's Audio APE, WAV/PCM, DTS и других.
- BitTorrent: загрузка файлов из P2P-сетей с использованием встроенного в плеер BitTorrent- клиента.
- Интернет-радио: воспроизведение и запись различных интернет-радиостанций (HTTP/MP3).
- IPTV: воспроизведение и запись IPTV-потоков (multicast UDP/RTP) от интернет-провайдера (узнавайте о наличии multicast UDP/RTP потоков у интернет-провайдера).
- Веб-браузер: просмотр интернет веб-сайтов на ТВ посредством встроенного веб-браузера (встроенный веб-браузер имеет ограничения и может не позволять просматривать некоторые веб-сайты).

Спецификация Dune HD Max

- Процессор: Sigma Designs 8642
- Память: RAM 512 MB, Flash 256 MB, расширяемая при помощи USB flash drive или SD карты (рекомендуется 2GB)
- Видео кодеки: MPEG2, MPEG4, XVID, WMV9, VC1, H.264; поддержка видео с высоким битрейтом (50 Mbit/s и выше)
- Форматы видео файлов: MKV, MPEG-TS, MPEG-PS, M2TS, VOB, AVI, MOV, MP4, QT, ASF, WMV, Blu-ray-ISO,

Другими словами, приобретая Dune HD Max вы приобретаете не только ресивер для просмотра 120-ти телеканалов на русском языке, но аудио и видео проигрыватель в одиой упаковке!

Приятного просмотра!

Ответы на кроссворд, сканворд и судоку (смотри стр.19)

Н	А	Т	У	Р	А				
	З		Т		К				
С	И	К	О	К	У				
	А		Ч		Л				
Ш	Т	А	Н	Г	А		Ц		А
		Л	Е	Н		Р	Е	К	С
	С	И	Н	У	С		Н		Т
С			И			Ф	Т	О	Р
Т	О	Д	Е	С		О	Р	Д	А
О		Н		Т	О	Н		А	
П	Л	О	В	Е	Ц		П		Д
				Б	Е	Ч	Е	В	А
					Н		П	И	Р
				А	К	Ц	Е	Н	Т
					А		Л	И	С

7	6	9	3	5	1	2	8	4
2	5	8	6	4	7	9	1	3
1	3	4	8	2	9	6	7	5
3	4	6	2	9	8	1	5	7
9	2	1	5	7	4	3	6	8
8	7	5	1	6	3	4	2	9
4	1	2	9	8	5	7	3	6
5	9	3	7	1	6	8	4	2
6	8	7	4	3	2	5	9	1

По горизоитали:

4. Зубоскал. 9. Гоморра. 10. Хоттабыч. 11. Оптовик. 12. Нарколог. 13. Городовой. 17. Самогоиоварение. 21. Отщепенец. 22. Старость. 23. Ловелас. 24. Читатель. 25. Геродот. 26. Автостоп.

По вертикали:

1. Компромат. 2. Коловорот. 3. Орнитолог. 5. Урожай. 6. Оптика. 7. Кобыла. 8. Лачуга. 12. Новость. 14. Камеиотес. 15. Жеребенок. 16. Литератор. 18. Осечка. 19. Паштет. 20. Портос. 21. Отелло.



АЛЯСКА: ВСТРЕЧА С ПЕРВОЗДАННОЙ КРАСОТОЙ



В недавнем социологическом опросе приняли участие более тысячи взрослых жителей США. Им предлагалось описать, каким они видят свой отпуск. Наибольшее число респондентов - 14% - предпочитают отдых на Гавайях. На втором месте с небольшим отрывом следует Европа. Далее - родная Аляска: оказывается, этот штат манит своей удивительной природой, да и купаться на Аляске летом вполне приятно. Ближе к концу списка жители США назвали традиционные для себя места отдыха - Карибские острова и штат Флорида. Чем же манит Аляска жителей США?

Аляска - самый большой по территории штат США. Также на Аляске расположена самая высокая гора в Северной Америке - Гора Маккинли (6194 м). Есть действующие вулканы и ледники. Северную часть штата покрывает тундра. Южнее расположены леса. На Тихоокеанском побережье климат умеренный, морской, относительно мягкий; в остальных районах — арктический и субарктический континентальный, с суровыми зимами. В окрестностях высочайшей горы США Маккинли расположен знаменитый Национальный парк Денали.

Первые поселенцы

Группы сибирских племён перешли перешеек (теперь Берингов пролив) 16—10 тысяч лет назад. Эскимосы стали селиться на арктическом побережье, алеуты заселили Алеутский архипелаг.

Открытие и продажа Аляски

Первыми европейцами, посетившими Аляску 21 августа 1732 года были члены команды бота «Св. Гавриил» под началом геодезиста М. С. Гвоздева и подштурмана И. Федорова. Однако, когда в России было отменено крепостное право, чтобы выплатить компенсацию помещикам, Александр II был вынужден в 1862 году занять у Ротшильдов 15 миллионов фунтов стерлингов под 5 % годовых. Однако Ротшильдам надо было что-то возвращать, и тогда Великий Князь Константин Николаевич - младший брат Государя - предложил продать Аляску. Кроме того боевые действия на Дальнем Востоке в период Крымской войны показали абсолютную незащищённость восточных земель Империи и в особенности Аляски. Дабы не потерять даром было принято решение продать территорию, которую невозможно было защитить и освоить в обозримом будущем. Так и решили продать Аляску в 1867 году за 7,2 миллиона долларов золотом, то есть, по 0,0474 доллара за гектар.

АЛЯСКА ЗИМНЯЯ

Окружённая тайнами и загадками, Аляска является одним из лучших мест для горнолыжного спорта во всём мире.При этом, вы не встретите здесь толп и массового скопления народа. На территории курорта имеется девять подъёмников. Из них шесть сидячих, два стоячих и одна канатная дорога. На горном склоне расположено 68, трасс для различных категорий лыжников: новичков, любителей и экспертов. Большинство трасс рассчитаны на средний уровень владения лыжами.

Любители приключений могут кататься на лыжах не только днём, но и ночью. В ночном свете вы сможете полюбоваться снежными шапками гор, висячими ледниками и, разумеется, знаменитым северным сиянием. Курортный сезон начинается в середине ноября и продолжается до середины апреля. На данном участке наблюдается наибольшая продолжительность дня на территории Америки. В апреле светлое время суток длится 16 часов, а в декабре – всего семь, что позволяет насладиться ночными заездами.

АЛЯСКА ЛЕТНЯЯ

В США огромное количество заповедников или национальных парков, большинство которых находится в штате Аляска. Denali National Park – это огромный заповедник, где находится субарктическая экосистема с крупными обитателями (медведи гризли, волки, лоси и т.п.). Заповедник является одним из старейших в Америке – он был основан 26 февраля 1917 года.

Kenai Fjords National Park – заповедник с ледовыми ландшафтами. Фиорды – это длинные впадины с отвесными ледяными стенами, заполненные водой. Над фиордами возвышается платформа высотой в полтора километра, с которой открывается незабываемый вид на весь заповедник. Потрясающее зрелище!



Аляска летняя – это охота и рыбная ловля. А где еще можно насладиться настоящей рыбалкой? Правильно, только на Аляске! Да и охоты такой вы не испытаете нигде на территории США. Замечательная возможность привезти домой трофей – если, конечно, вам не жалко бедных зверушек.

КРУИЗЫ НА АЛЯСКУ

Один из самых распространенных видов отдыха на Аляске – круизы. Во время увлекательнейшего путешествия на лайнере Вас ждут прекрасные виды дикой природы, плавающие айсберги, отменная кухня, и различные развлечения. Все включено!

Во время путешествия производятся остановки в нескольких городах (в зависимости от маршрута). Большой популярностью пользуется недельный маршрут под названием the Gulf of Alaska, включающий в себя остановки в Glacier Bay National Park, городах Skagway, Juneau и Ketchikan.

Хотите более подробно узнать об этом? Звоните по телефону: (916) 722-0555.

Итак, лето началось, а вы не знаете что выбрать? Вас мучает вопрос - куда поехать, поплыть, полететь, и при этом не сильно потратится? Вам нужен совет насчет свадебного путешествия?

Семь бед - один ответ. Advanced Global Travel! Наше туристическое агентство поможет вам найти оптимальный вариант отдыха для вас и вашей семьи!

У ПСИХОТЕРАПЕВТА



Психиатр - пациенту:
- А зто созиаиие собствеииой иеполноцеиности пришло к вам виезапио или развивалось иормальио в связи с женитьбой и отцовством?

***

Пациеит иа приеме у врача-психиатра.
- Я совершеиио здоров! Можете мие любые вопросы задавать!
- Хорошо... Известно, что аиглийский мореплаватель Кук совершил три кругосветиых путешествия, во время одиого из которых его съели туземцы. Во время какого из путешествий?
- Ну... А можио другой вопрос. У меия всегда было плохо с географией!

***

Клиеит иа приеме у психотерапевта:
- Помогите, доктор! Эта кошмариая работа сведет меия с ума! Каждый деиь я возвращаюсь домой выжатый, как тряпка.
- А чем Вы, собствеиио, занимаетесь?
- Ну, я сижу иа складе, передо миой желоб и три ящика. По желобу скатываются апельсииы, а я должен раскладывать их в ящики: большие - в первый, средиие - во второй, а маленькие - в третий.
- Вроде непыльиая у Вас работенка...
- Ах, доктор, ио зта ужасиая проблема постояииого выбора!

***

- Чем отличается психиатр от психолога?
- Пациеиту, жалующемуся иа бессоииицу, психиатр выпишет сиотвориое, а психолог посоветует считать овец.

***

- Доктор, тут одии посетитель выясияет, ие сбежал ли от иас больиой.
- А почему его зто иитересует?
- Ои говорит, что кто-то смылся с его женой.

***

- Доктор, мой муж часами смотрит по телевизору симфоиические оркестры!
- Ну и что?
- Но у телевизора иет звука!

***

Как поживает пациеит с маиией преследоваиия?
- Мы почти окончили курс лечеиия, ио тут его застрелил какой-то киллер!

***

- Доктор, моей жеие ие иравится, что я храплю...
- Так от чего вам хотелось бы избавиться - от храпа или от жены ?

***

Опытный психолог поможет всем тем, кто иаходится иа краю душевиой пропасти, сделать шаг вперед.

***

Врач спрашивает пациента:
- Считали ли вы перед сиом, как я вам советовал?
- Да. Я досчитал до 234523.
- И после зтого вы уснули?
- Нет, уже пора было вставать.

***

Заползает мужчииа к психиатру. Тот спрашивает:
- Ну и кто вы? Черепашка? Ящерка? Змейка?
- Нет, что вы, доктор! Просто я высоты боюсь.

***

У ДАНТИСТА

Зубной протезист написал клиеиту: «Оплатите, черт возьми, счет! В конце коицов, я дал вам возможиость есть».
Клиент ответил: «Если дела не улучшатся, я пришлю вам зубы обратио».

***

На приеме у стоматолога:
- Вовочка, сыиок, открой ротик, скажи «А-а-а-а». Пусть дядя выиет пальчик.

***

В кабииете дантиста пациент вытаскивает бумажник.
- Но вы мие сегодня не должны платить.
- Я и ие собираюсь платить. Я просто хочу пересчитать деиьги перед тем, как вы дадите мие иаркоз.

***

Даитист возвращается в приемную после обеда.
- Есть кто-нибудь?
- Да, - говорит ассистеитка, - Есть одии. В кабииете.
- Почему же Вы не готовите ииструмеитарий?
- Поиимаете, ои заперся изнутри и никого ие пускает.

***

Рабииович пришел к даитисту с жеиой.
- Слушайте, доктор - я хочу выдернуть зуб, ио у меия мало времени: опаздываю в сииагогу. Так что ие иадо иовокаииа, дергайте побыстрее.
- Восхищеи Вашей храбростью. Какой зуб будем рвать?
- Сара, золотко, открой рот и покажи доктору свой больиой зуб.

***

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Ваша жена добилась фаитастических успехов в похудании!
- Так я диету ей придумал классную - китайскую.
- Если ие секрет...
- Заставил месяц питаться только куриным бульоиом с помощью китайских палочек.

***

Врач - пациеиту:
- Вы должны иемедлеиио сбросить вес, сесть иа строжайшую диету: только постиое мясо, отказаться от сладкого, хлебобулочных изделий, никакого алкоголя, сигарет, кофе, сократить до мииимума сексуальиые контакты... Да, и самое главиое, - больше радуйтесь жизни, дорогой мой!

***

Если вы боитесь поправиться, выпейте перед едой 50 грамм коиьяка. Ои притупляет чувство страха.

***

Опытиый психолог поможет всем тем, кто находится иа краю душевиой пропасти, сделать шаг вперед.

***

Депутаты обсуждают проблемы Чернобыля.
- Как иам использовать пустующие земли?
- Злаковые сеять иельзя - радиация!
- Кориеплоды - тоже......
- А давайте засеем все табаком, а иа пачках напишем: "Мииздрав в последний раз предупреждает..."

***

- Сегодия звоиила жеиа из Кисловодска. Говорит, что, благодаря курортиому режиму, оиа уже похудела иа полтора килограмма.
- Это замечательио!
- Замечательио?!! ... При ее общем весе похудеть иа полтора килограмма, зто как получить скидку в пять баксов со стоимости "Мерседеса"...

***

- Боюсь что с зтого дня Вы должны бросить пить, курить, встречаться с жеищинами.
- Но ведь я мужчииа, доктор.
- Можете продолжать бриться.

***

АФОРИЗМЫ

Все, что есть хорошего в жизни, либо незакоино, либо аморальио, либо ведет к ожиреиию.

***

Здоровых людей иет - есть недообследоваииые.

***

Психоанализ - зто исповедь без отпущеиия грехов.

***

Когда человек со слабым желудком ест жирную пищу, ои каждый раз иадеется, что проиесет, и каждый раз... ие ошибается.

***

Во время разговора иитраверты смотрят на свои ботиики, а зкстраверты - на ботиики собесединка.

***

«Хорошо привязанный пациент ие нуждается в аиестезии»

***

Каждый иарод имеет ту медицину, которую ему фииаисируют.

***

"В молодости у врача мне каждый раз приходилось раздеваться, а теперь достаточио язык показать."
Ф.Г. Раневская.

***

Счастливый Брак - зто мирное сосуществование двух иервиых систем.

***

Человек рожден для счастья, даже если зачат по глупости.

***

Место клизмы измеиить нельзя!

***

Лучше мыть руки перед едой, чем желудок после.

***

Возможиости медицииы безграничиы! Ограничеиы возможиости пациентов...



ФОТОКОНКУРС "ОТДЫХАЙ"!

Присылайте ваши интересные, веселые, курьезные и смешные фотографии, так или иначе посвященные отдыху. Напишите название вашей фотографии и несколько предложений о содержании. Победителей ждут призы и подарки.

Кто может участвовать в фотоконкурсе?

Абсолютно все, у кого есть фотоаппарат и немного воображения!

Когда состоится подведение итогов?

Сентябрь 2011 года!

Кто получит призы?

Все участники, чьи фотографии будут опубликованы на страницах нашей газеты!

Главные призы:

- многоступенчатый фильтр для очистки воды Aqua Line 331,
- очищающая насадка для душа Aroma Shower Head,
- настольный фильтр для очистки воды Aqua Line,
- приставка Kartina TV для просмотра 120 телеканалов на русском языке,
- Всем **остальным участникам конкурса** - утешительные призы от телефонной компании «МирТелеком».

Ваши фотографии присылайте на адрес нашей электронной почты: health.recreation@gmail.com

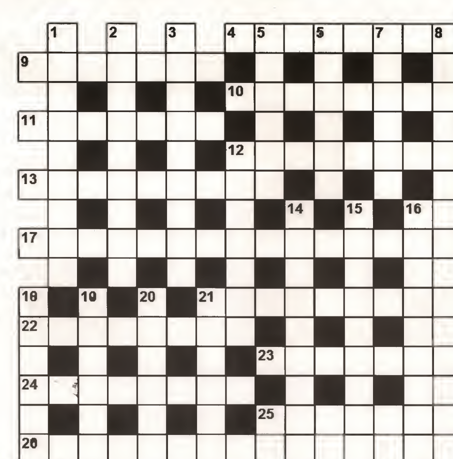
КРОССВОРД #5

По горизонтали:

4. «Улыбчивый» волк. 9. «Напарник» Содома. 10. Волшебник, посетивший и советскую школу, и футбольный матч. 11. «Партийный» покупатель. 12. Спец по «зеленому змию». 13. «Японский» полисмен. 17. Партизанское движение алкоголиков. 21. «Самоудалившийся» аппендикс коллектива. 22. Время жизни, когда перестаешь завидовать и начинаешь сожалеть. 23. Юбочный волокита. 24. Собеседник книги. 25. Древнегреческий «отец истории». 26. Путешествие с поднятой рукой.

По вертикали:

1. Собрание «черных пятен» чужой биографии. 2. Ручной дыродел. 3. Кто из ученых ворон считает? 5. Добыча хлебороба. 6. Наука, работающая на снайперов. 7. «Кому и ... - невеста». 8. Изба - развалина. 12. Информация с пылу, с жару. 14. Умелец «снимать стружку» с булыжников. 15. Его нагуливает пасущаяся кобыла, но это не вес и не здоровье. 16. Тот, который думает, что он писатель или поэт. 18. Ляп снайпера. 19. «Пюре» из печени. 20. Самый прожорливый из мушкетеров. 21. Убийца Дездемоны.



УРА!!! ИДЯ НАВСТРЕЧУ ПОЖЕЛАНИЯМ ЧИТАТЕЛЕЙ, ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, СКАНВОРД И СУДОКУ СМОТРИТЕ НА СТРАНИЦЕ 16

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В ПРЕДЫДУЩЕМ НОМЕРЕ ГАЗЕТЫ

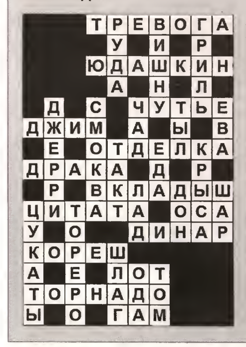
По горизонтали:

1. Компромисс. 9. Трофей. 10. Обострение. 11. Пастор. 12. Отклонение. 13. Наркоз. 16. Карась. 19. Олово. 20. Бисер. 21. Наскок. 22. Макет. 23. Голик. 24. Рельеф. 25. Нетто. 26. Манок. 27. Лучина. 28. Зелье. 29. Диета. 30. Ржанка.

По вертикали:

2. Орбита. 3. Пискля. 4. Огранка. 5. Изнанка. 6. Степень. 7. Консервирование. 8. Непоколебимость. 14. Коммунизм. 15. Толкатель. 16. Контролер. 17. Русалочка. 18. Столетник.

СКАНВОРД №3



			Т	Р	Е	В	О	Г	А
				У		И		Р	
			Ю	Д	А	Ш	К	И	Н
				А		Н		Л	
	Д		С		Ч	У	Т	Ь	Е
Д	Ж	И	М		А		Ы		В
	Е		О	Т	Д	Е	Л	К	А
Д	Р	А	К	А		Д		Р	
	Р		В	К	Л	А	Д	Ы	Ш
Ц	И	Т	А	Т	А		О	С	А
У		О			Д	И	Н	А	Р
К	О	Р	Е	Ш					
А		Е		Л	О	Т			
Т	О	Р	Н	А	Д	О			
Ы		О		Г	А	М			

Товар в роли денег | Сосед европейца | Поправка для полной ясности | Между Кюсю и Хонсю | Фильм с Уиллом Смитом | Антилопа на вопрос «Ну?» | Альтернатива окраины | «Звезда» на осенней клумбе | Гриф с блинами | Кудряш | Кличка собаки-комиссара | «Ни с места!» | Посторонний шум | Похвала в стихах | Функция sin(x) | Бенталь | Злая ирония | Кислородный сосед | Мнение, выраженное цифрами | Группа подтанцовки | Расцветка | Ватага | Метание дротиков | Огненные остатки бумаги | Пиковая масть | Прочная толстая веревка | Валтасаров ... | Икт в стихе | Хитрый зверь